Revista del

Consumidor

ESTUDIO DE LABORATORIO

- **PROTECTORES SOLARES PARA NIÑOS**

VACACIONES

VIAJA A LA SEGURA

JULIO DE 2019
NÚM. 509
$28 / ISSN 0185-8874

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Brújula de Compra

UN CONSUMIDOR RESPONSABLE
COMPARA, DECIDE Y AHORRA.

PROFECO TE ORIENTA

Brújula de compra

GOBIERNO DE MÉXICO | ECONOMÍA SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ECONOMÍA SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

José de Jesús Montaño Barragán
Director General de Comunicación Social

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Alma Beade Ruelas
Carlos Cárdenas Ocampo
Maira Lilia Hernández León
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Carlos Enrique García Soto
Erika Castillo Escobedo
Luis Eduardo Flores Espinosa
José Luis Sandoval
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Lorena Vázquez
Jorge Barrios Pompa
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Talía del Carmen Vázquez Alatorre
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Zohe Berenice Alba González
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

CARTA EDITORIAL

Llega la época más esperada por los mexicanos: las vacaciones de verano. Con ella, viene una de las temporadas de mayor consumo en nuestro país y es por eso que la Revista del Consumidor trae para el mes de julio una edición especial donde podrás encontrar un sinfín de artículos y recomendaciones para que puedas ahorrar y, sobretodo, que cada compra que hagas este verano la realices consiente y responsablemente.

Además, antes de que te deshagas de los útiles del ciclo escolar que recién termina, te enseñamos cómo reutilizarlos para que saques el máximo provecho a tu inversión. No es necesario comprar todo nuevo cuando aún hay cosas que sirven.

En los estudios de calidad, entérate de qué evaluó el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de los protectores solares para niños, y en el análisis a las barras de cereal, nuestro laboratorio encontró que la mayoría de la oferta de estos productos contiene altas cantidades de fructosa y jarabe de maíz, por lo que no son tan nutritivas como pensábamos.

En **Profeco** estamos convencidos de que el conocimiento da tranquilidad y en la Revista del Consumidor hallarás la mejor herramienta para aprender a cuidar tu economía y crear una verdadera cultura de consumo.

Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista, son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, CDMX, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión julio de 2019. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V. y Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 15,000 ejemplares.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números por el precio de 10 $280.00
Llama al 555516 6612, 555516 6939 y 555212 0468 en la Ciudad de México o al (01) 800 468 8722 para el resto del país
Revista del Consumidor
¡SUSCRÍBETE YA!

SUMARIO

Dato Útil
4. CASA SEGURA DURANTE VACACIONES

Para enterarse
6. PRÉSTAMO INMEDIATO PARA VACACIONAR

Entorno digital
8. VACACIONES DESDE UN CLIC

Conexión
10. USO DE DATOS AL VIAJAR

Radiografía
12. VACACIONES, PLANEA Y VIÁJA A LA SEGURA

Qué hacer si...
16. VACACIONES EN TU CIUDAD

Guía de compra
18. SEGURO PARA AUTO

S.O.S. vial
20. EL ÁNGEL VERDE QUE TE ASISTE

Cuida tu economía
24. ESTE REGRESO A CLASES, REUTILIZA

Reporte especial
26. CASO DE EXITO

Sabias que...
30. CLASIFICACIÓN HOTELERA

Gente grande
32 .
EL ADULTO EN PLENITUD Y SUS DERECHOS

Tendencias
34 .
OJO CON LOS *HACKERS*

Consultorio
38 .
VITILIGO

TDP
62 .
CREMA FACIAL CON FILTRO SOLAR

En Números
64 .
MEXICANOS DE VACACIONES

PSP
Encarte
PANUCHOS

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

40 . Barras de CEREAL

Ideales como colación; no obstante, se recomienda no consumir más de una porción debido a que son una fuente importante de calorías. Descubre qué analizó de estos productos el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

EL LABORATORIO
PROFECO INFORMA

52 . PROTECTORES SOLARES PARA NIÑOS

Protege de los rayos solares la piel de los pequeños. Entérate de cuáles son los productos que no cumplen con el factor de protección solar que declaran ni con la resistencia al agua.

Fe de erratas

En la edición 507 de esta revista, en la sección *Cómo elegir etiquetas*, página 25, informamos que si la etiqueta en frutas y verduras inicia con el dígito 8, se trataba de un Organismo Genéticamente Modificado (OGM); no obstante, la Federación Internacional de Normas de Productos (IFPS, por sus siglas en inglés), asegura que "aunque el prefijo "8" (83000-84999) fue una vez reservado para los artículos producidos OGM, nunca fue utilizado en las tiendas. Excluyendo el prefijo de esta denominación particular producirá mil números PLU adicionales que serán utilizados en los próximos años.

Esto no impactará de ninguna manera en el uso actual del prefijo "9" (93000-94999), el cual continuará siendo utilizado para indicar artículos de productos orgánicos".

Fuente:

https://www.ifpsglobal.com/Portals/22/IFPS%20Documents/IFPS.comunicado.Julio2015.pdf

DATO ÚTIL

CASA SEGURA DURANTE VACACIONES

La ocasión hace al ladrón, reza el dicho, así que sigue estos consejos para proteger tu casa y evita robos.

No es secreto que los robos aumentan durante la temporada vacacional debido a que la mayoría de las viviendas quedan vacías. Recuerda que solo tú sabes si tienes fugas de agua, si tus ventanas no cierran del todo bien o si debes cambiar las cerraduras.

Un error común al cerrar la casa en vacaciones es que las responsabilidades se reparten entre varios miembros de la familia y al final nadie se ha hecho cargo de cerrar la llave del gas. Por eso, lo ideal es que debe haber un único responsable que se encargue de:

- **Dejar la luz encendida en los claves de la casa y, si se cuenta con uno, activar el temporizador de las luces internas en las tardes o noches para dar la impresión de que la casa no está sola.**
- **Cerrar la llave de gas.**
- **Revisar que no se quede nada encendido: computadoras, televisiones, etcétera, recuerda que aunque estén en *stand by* consumen hasta 10% de electricidad.**

QUE NO PAREZCA VACÍA

Ofrece a un amigo de confianza la posibilidad de quedarse en tu hogar durante tu ausencia. Si le es difícil, pídele que pase de vez en cuando a regar las plantas y prender las luces. Otra opción es pedirle a un vecino que recoja la correspondencia y proporciónale tu número telefónico para que pueda llamarte en caso de emergencia.

REFUERZA LAS CERRADURAS

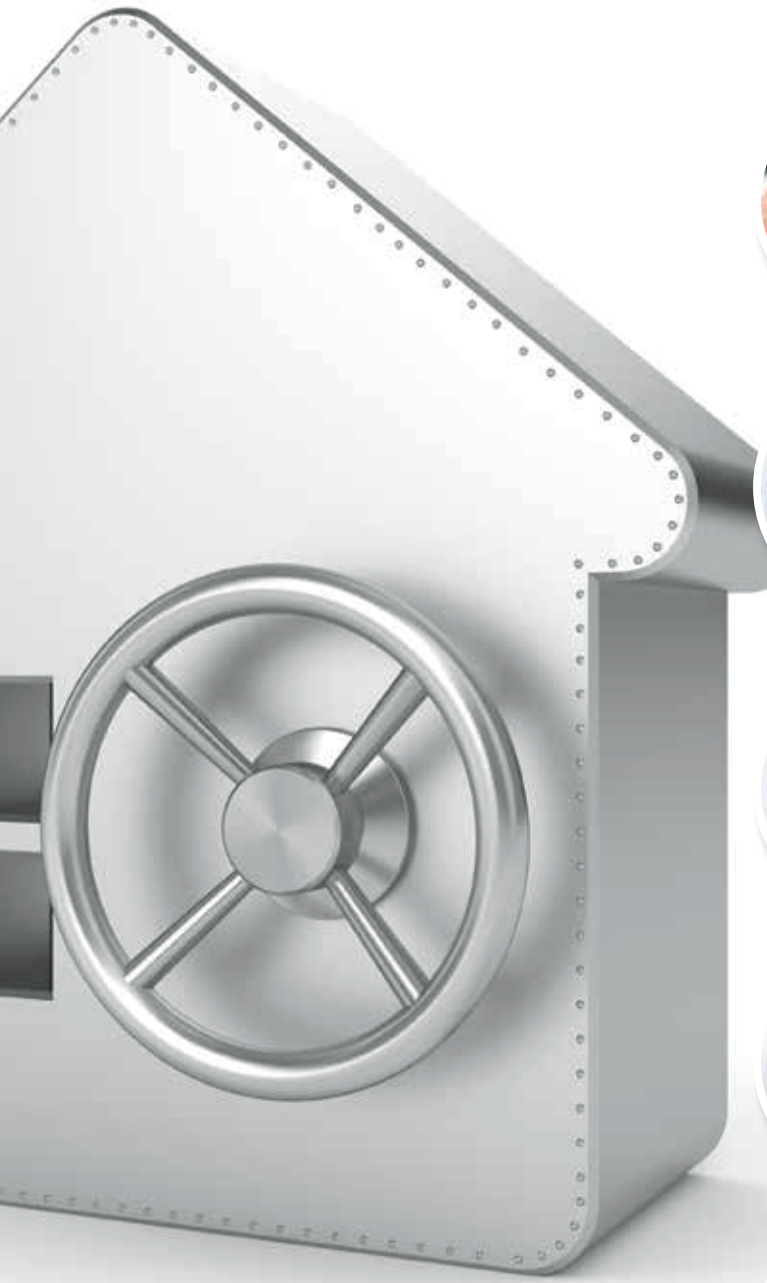
Primero asegúrate de que funcionen correctamente; es decir, que no se trabe la llave, checa que no sea muy antigua, ya que las cerraduras viejas son más fáciles de forzar que las nuevas. Si recientemente perdiste tus llaves, lo mejor es que cambies toda la pieza.

CIERRA LA LLAVE DE PASO DE AGUA ANTES DE SALIR DE CASA

De ser posible, que un profesional verifique los probables escapes de agua o filtraciones y, si es necesario reparar algo, no lo postergues.

REVISA LAS VENTANAS

Asegúrate de cerrarlas bien, además de protegerte ante un posible robo, evitarás la entrada de agua en caso de que llueva e impedirás el acceso de insectos o plagas.



NO HAGAS PÚBLICA TU AUSENCIA

Procura no comentar que tu casa estará sola durante unos días, ¡y tampoco lo publiques en las redes sociales! Si sacas fotos durante tu viaje, mantén desactivada la opción de geolocalización, así no sabrán qué tan lejos te encuentras.

DESCONECTA EL TELÉFONO DE TU CASA

O pon el timbre a un volumen bajo, si es posible y tienes esa opción, desvía las llamadas a tu celular para no hacer tan evidente que no estás, sobre todo durante las horas del día.

SISTEMA DE ALARMA

Si tienes posibilidad, antes de irte de vacaciones instala un sistema de alarma con sensor de movimiento (si vas a dejar a tu mascota en casa entonces evalúa bien esta característica). Si ya cuentas con una, haz pruebas de seguridad previas a tu viaje y checa que esté en perfecto estado, encendida y conectada cuando salgas.

EQUIPOS Y ENCHUFES

Apaga todos los equipos electrónicos y desconecta todos los cables de los enchufes, incluso aquellos con múltiples entradas.

CAJA FUERTE

Si tienes una, guarda ahí los objetos de valor.

SI VIAJAS EN AUTO

Evita subir todo el equipaje al vehículo en la calle. Hazlo en el estacionamiento o súbelo por partes. No dejes a personas trabajando en casa, ya sea que estén haciendo reparaciones o mantenimiento. Aunque los supervise alguien de confianza, lo mejor es evitar correr riesgos.

Fuentes:

8 consejos para cerrar la casa en vacaciones y evitar robos, en https://bit.ly/2tBhTvT
Consejos para cuidar tu casa en vacaciones, en https://bit.ly/31MMapU

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

PRÉSTAMO INMEDIATO PARA VACACIONAR

No te dejes engañar por los mínimos requisitos que te piden estas empresas.

Costear las vacaciones en ocasiones es difícil y las ganas de salir de la rutina son tantas que puede que ronde por tu mente pedir dinero prestado a empresas gestoras; sin embargo, puedes caer en una trampa. Te decimos qué tener en cuenta antes de hacerlo.

Este verano sencillamente te quedaste sin dinero y tienes días de vacaciones que debes tomar o los perderás. La tentación es enorme y comienzas a buscar opciones de destinos, costos, hoteles, vuelos y de crédito. Particularmente en este punto, si consideras solicitar un préstamo inmediato con una empresa gestora, entérate antes cómo operan y evita ser engañado. Identifica a los charlatanes con los siguientes aspectos:

- La información sobre el servicio que ofrecen no es precisa ni clara.
- Solicitan mínimos requisitos.

- En el contrato que entregan únicamente se comprometen a realizar servicios de administración y papeleo ante una entidad financiera (banco), y actuar como intermediarias entre los consumidores y las instituciones bancarias; obligan al pago de comisiones y honorarios por servicios de investigación, y nunca entregan el préstamo.
- En su publicidad aseguran que para el otorgamiento del crédito no es necesario que los interesados cumplan con un aval o comprueben ingresos económicos.
- Ofrecen no verificar el historial crediticio ante el **Buró de Crédito y Círculo de Crédito**,
- Garantizan la entrega del préstamo de manera inmediata, así es como convencen a las personas.
- Se anuncian a nivel nacional a través de medios impresos o por "volanteo", ofrecen supuestas soluciones inmediatas a los problemas financieros.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones y evita caer en un fraude:

• **No te dejes engañar** por los mínimos requisitos que te piden estas empresas.

• **No respondas** correos electrónicos ni mensajes de *WhatsApp*, en los que ofrecen la entrega de préstamos inmediatos.

• **No realices depósitos**, los cuales solicitan como concepto de comisión por apertura de crédito.

• **Lee los términos** y condiciones bajo los cuales las empresas gestoras ofrecen sus servicios.

• **Verifica el domicilio** del proveedor y pide referencias.

• **Si optas** por este tipo de servicios, es recomendable que en ningún caso pagues comisiones por gastos de gestoría o de otro tipo, antes de recibir el crédito.

• **No entregues documentos** personales o datos de tarjetas de crédito o débito.

• **Antes de pagar** la comisión por gastos de gestoría, asegúrate de la viabilidad del crédito.

• **Si buscas** un préstamo o financiamiento, es mejor que lo solicites a una institución financiera formal, para lo cual puedes consultar a la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (**Condusef**), a efecto de que conozcas las instituciones bancarias o de crédito debidamente autorizadas, y no a terceros.

Los números de contacto de la **Condusef** son: **(55) 5340 0999** y (**01 800**) **999 8080**, larga distancia sin costo para el interior de la República Mexicana; o bien, consulta su página web: **https://www.gob.mx/condusef**

Estas son las gestoras de préstamos inmediatos con más quejas en la **Profeco en el periodo 2018-2019**:

1	**Vinculación efectiva del Bajío, S.A. de C.V.**
2	Asesores de México DCI, C.C.
3	Gm CREDITCIA 66, C.C.
4	Servicios de Integración Afil, S.A. de C.V.
5	Sistemas multifuncionales de mercadeo, S.A. de C.V.
6	Gsr Multigestiones Profesionales México, S.C.
7	Grupo Decere de Desarrollo, S.C.
8	Representantes e intermediarios en asuntos patrimoniales, S.C.
9	Constructora especializada en servicios de transporte y representación patrimonial
10	Consolidaciones analíticas de pasivos level, S.C.

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

Para cualquier duda, queja o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor 01 (55) 5568 8722**, para la **Ciudad de México** y **área metropolitana**, y al **01 800 468 8722**, sin costo para el interior de la **República Mexicana**, en un horario de **lunes a viernes de 9:00 a 19:00 horas**, **sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 horas**, también está disponible en línea:

- **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/**
- ***WhatsApp*: +52 55 8078 0488 y +52 55 8078 0485**
- **Twitter: @AtencionProfeco y Facebook/ProfecoOficial**

VACACIONES DESDE UN Clic

Llega el verano y es tiempo de pensar en el próximo viaje. Te damos algunos consejos para que lo planees, y todo al alcance de tu mano.

Sin duda la tecnología ha venido a mejorar la calidad de vida de las personas en muchos aspectos, pues es gracias a la practicidad que ofrece que hoy optamos por apoyarnos de ella.
Si de planear tus próximas vacaciones se trata, tu celular es una gran herramienta para ello. Desde la elección de la fecha, revisar precios, opciones de destino, playa o ciudad, hospedaje y transporte, todo lo puedes consultar en el momento que desees, desde donde estés. Te ofrecemos algunos tips para que elijas de manera informada y siempre apegado a tu presupuesto.

ELIGE EL DESTINO. Dicen que de la vista nace el amor y quizá el ver fotografías o leer los comentarios de otros turistas, sea el factor para que te decidas a visitar un lugar. Redes sociales como *Facebook*, *Instagram*, *TripAdvisor* o el buscador *Google*, son una excelente opción para buscar información sobre tu destino soñado y empezar a hacer realidad tu próxima aventura.

PLANIFICA.- Según **Atlantia Search,** 2 de cada 3 *millennials* planean sus viajes por medio de un *smartphone*[1]. Algunos de los aspectos que debes tener en cuenta son:

- **Traslado**
- **Hospedaje**
- **Movilidad en el lugar de destino**
- **Atracciones**
- **Documentación necesaria**
- **Idioma**
- **Divisas**

[1] VILLICAÑA. (2017). Planea tus vacaciones a nivel master con estas 17 aplicaciones. 06 de junio de 2019, de Excelsior Sitio web: https://bit.ly/2X8bF6h

ATRACCIONES.- Te recomendamos revisar las que planeas visitar, y comprar con anticipación tus pases de entrada, así evitarás hacer fila.

Sabías que...

En los últimos años, México se ha convertido en uno de los países preferidos para el turismo, posicionándolo dentro de los 10 destinos con mayor número de visitantes al año.[2]

ALOJAMIENTO.- Es el aspecto más importante porque puede representar el 50% o más de tu gasto. Al momento de elegir alguna habitación, considera que va a determinar tu comodidad, puede salir muy barato pero estar fuera de la ciudad o simplemente ser de menor calidad.

MOVILIDAD.- Mientras disfrutas tu estancia busca la manera más sencilla de trasladarte, ya sea metro, taxi o utiliza Google Maps y descarga los mapas y rutas, recuerda que aunque no tengas conectividad te seguirán mostrando tu ubicación y el plano que descargaste.

UBICACIÓN, SERVICIOS Y CONEXIÓN.- Al elegir dónde hospedarte considera si tiene rutas de acceso eficientes, si incluye algún desayuno o comida y red wifi, ya que en algunos destinos tu conectividad no funcionará y solo podrás comunicarte por medio de alguna red del hospedaje.

TRASLADO.- Decidir si será vía terrestre o aérea depende de ti, las diferencias suelen ser tiempo y precio. Comprar un vuelo con anticipación es más barato y puede ser una ventaja en comparación con viajar por vía terrestre, ya que las aerolíneas en ocasiones ofrecen descuentos u ofertas especiales. Es recomendable comprar tus boletos de avión directamente con la aerolínea, aunque algunas aplicaciones te pueden ofrecer descuentos.

APPS DE ALOJAMIENTO.- Algunas opciones son: **Airbnb** y **Hostelworld**. Suelen ofrecer departamentos, suites, habitaciones o incluso hostales. Este tipo de hospedaje es recomendable si deseas sentirte como en casa o para conocer y convivir con nativos del lugar que visitas; si viajas con amigos, también son una buena opción. Una de las desventajas es la posibilidad de que en algunos compartirás habitación, por eso es importante preguntar o informarte sobre el tipo de cuartos.

RESERVA.- El sector turístico ha sido uno de los grandes impulsores del comercio electrónico y cada vez existen más plataformas digitales donde podrás contratar paquetes completos para mayor comodidad. Recuerda que debes ser precavido e investigar qué incluye y qué no. A veces puedes encontrar ofertas que pueden ser engañosas o incluso contemplar cargos extra durante el viaje, ser válidas únicamente para ciertas temporadas o que el precio sea en dólares. Si tienes dudas, busca el teléfono de contacto y pregunta los detalles.

[2] Industria turística mexicana en movimiento y crecimiento. 6 de junio de 2019, de Atlantia Search Sitio web: https://bit.ly/2H2IAzY

USO DE DATOS AL VIAJAR

Usar tu celular fuera del país puede salirte caro, debes considerar algunos aspectos importantes y te diremos cuáles son.

Usar el celular en cualquier lugar es una práctica común; sin embargo, si vas a realizar un viaje al extranjero considera que el precio por llamadas, mensajes y consumo de datos puede hacer que el importe de tu factura aumente en gran medida, o que la recarga que hayas realizado de tu paquete se consuma en menor tiempo.

Te recomendamos que consultes la página web de los proveedores del servicio de telefonía móvil sobre el servicio de *roaming*, ahí encontrarás paquetes, precios, características, plazos, cobertura, términos y condiciones aplicables. En caso de estar interesado en alguna de las opciones, considera adquirir uno antes de salir del país, de lo contrario, cuando realices una llamada o envíes un mensaje, aplicará la tarifa que tienes desde el inicio.

Es importante que revises si el proveedor tiene cobertura en el país que visitarás y, en su caso, los servicios que incluye, ya que puede ser que solo considere los de voz y mensajes sms y/o internet, ya sea 2G, 3G y/o 4G.

En algunas ocasiones es posible que te soliciten el modelo de tu equipo, si es compatible te indicarán los servicios que podrás tener con relación al país elegido, así como con cada uno de los operadores del país.

Previo a que llegues al país que visitarás, verifica que no tengas activada la opción "actualización automática", ya que cuando enciendas el celular se generará consumo de datos y esto representa un costo de acuerdo a la tarifa del país que visitas.

Si viajas en avión, revisa previamente en la página de internet de la aerolínea si en el vuelo tienen servicio de *wifi* abordo, de tal forma que descargues antes la *app* respectiva para que te conectes. Cabe mencionar que en la mayoría de los casos, el servicio de internet solo aplica para el envío de mensajes de texto y emojis, por lo que no podrás enviar ni recibir fotos, videos, archivos o audios.

De igual manera en algunos equipos seleccionados podrás ver películas o series de TV, navegar por la web o revisar tus correos electrónicos. Es importante que antes de hacer uso de este servicio revises si es gratuito o el precio es solo por tiempo o por tiempo y MB.

Una vez que estés en el extranjero y desees utilizar el servicio de internet (datos en *Roaming*), revisa que la itinerancia de datos esté activada y el *wifi* esté apagado, ve al menú de Configuración o Ajustes. Por el contrario, si no deseas usar el servicio de datos en *Roaming* y te conectas a una red *wifi*, desactiva las opciones de datos móviles e itinerancia de datos.

Es recomendable que no tengas activados al mismo tiempo *el wifi* y la itinerancia de datos, ya que en caso que pierdas la conexión *wifi*, continuarás navegando a través de la red móvil sin que percibas el cambio, generándote cargos adicionales en tu factura.

Otro aspecto a tener en cuenta es desactivar los datos móviles en segundo plano, que es la información que descargan o utilizan algunas aplicaciones aun y cuando no estén activas o abiertas como son actualizaciones, notificaciones e incluso captación de anuncios publicitarios.

RECOMENDACIONES ADICIONALES:

- **Utiliza tarjetas SIM** locales de prepago de tal forma que uses únicamente el saldo adquirido.
- **Desactiva** las aplicaciones que no vas a utilizar.
- **Activa** el modo avión o modo de vuelo, de esta forma se desactivarán las llamadas, mensajes de texto, conexiones inalámbricas, datos móviles y GPS.
- **Revisa** si tu plan o paquete incluye a Estados Unidos y Canadá.
- **Cerciórate** si tu celular tiene activado el servicio de r*oaming* de forma automática o si debes configurarlo manualmente. Algunos *smartphones* al recibir la señal de una red extranjera, desactivan la opción automáticamente y deberás hacerlo de forma manual.
- **Al término de la vigencia** aquello que no hayas consumido no es acumulable y se pierde al término del plazo contratado.
- **Conoce** el ícono que aparece en tu dispositivo que indica la conexión de *roaming*, para saber si en algún momento estás conectado por este sistema.

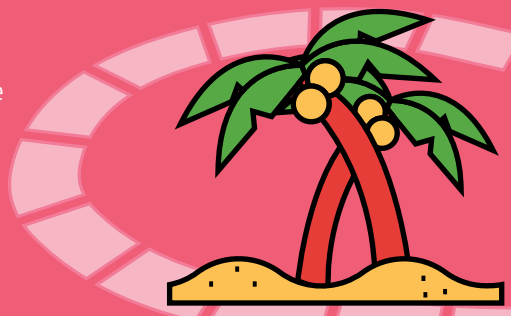
Fuentes:
https://www.telcel.com/personas/telefonia/roaming/paquetes-y-precios#plan-de-renta
https://www.att.com.mx/servicios/roaming.html
https://www.movistar.com.mx/productos-y-servicios/otros-servicios/planes/roaming-internacional
https://aeromexico.com/es-mx/vuela-con-nosotros/experiencia-a-bordo/entretenimiento

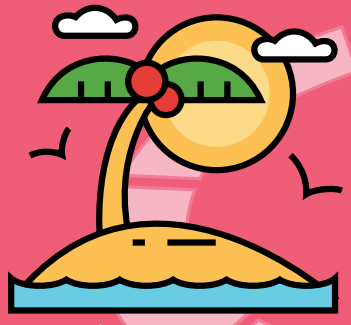
VACACIONES, PLANEA Y VIAJA A LA SEGURA

Ya sea que viajes por carretera, avión o autobús, te damos algunos *tips* para que esos días de descanso los disfrutes al máximo y sin contratiempos.

Cuando por fin se cumple el plazo y las vacaciones llegan, es necesario que todo salga bien. Si vas a la playa, ciudad, turismo de aventura o cultural, no está de más que consideres estas recomendaciones. Programa tus gastos en transportación, comidas, hospedaje, actividades de entretenimiento y *souvenirs*, sin dejar a un lado tus prioridades del día a día o tus compromisos financieros.

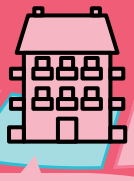
LA PLAYA





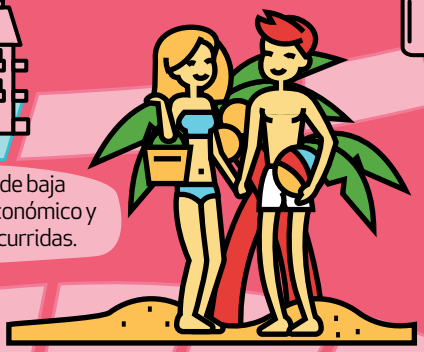
• Selecciona diferentes fechas y horarios, lleva relación de las tarifas, te ayudará a decidir mejor. Considera que para encontrar buenos precios, quizá tengas que navegar durante horas por internet.

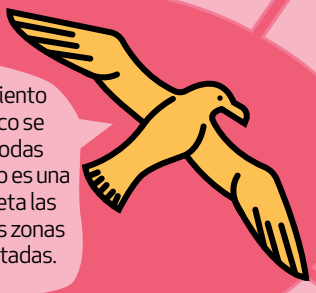
• En temporada alta los costos de transporte y hospedaje se elevan, lo mejor es ir cuando el flujo de turistas es menor.



• En los destinos de playa hay paquetes todo incluido pero también puedes optar por un hospedaje económico. Los foros de opinión en línea te ayudarán a conocer la experiencia y recomendaciones de distintos viajeros sobre hoteles, restaurantes y atracciones.

• Viajar a playas de baja demanda es más económico y están menos concurridas.



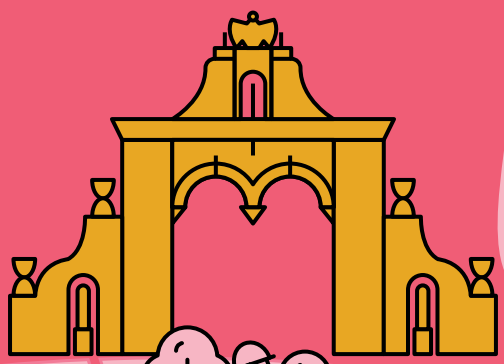


• El comportamiento ecológico y cívico se puede llevar a todas partes y la playa no es una excepción. Respeta las señalizaciones, las zonas protegidas y acotadas.

• No olvides el uso de bloqueador solar. Evita la exposición al sol entre las 12 y las 16 horas que es cuando la radiación ultravioleta es más fuerte. Recuerda que el agua y la arena reflejan los rayos solares un 50% y un 35% respectivamente, aumentando sus efectos nocivos sobre la piel.

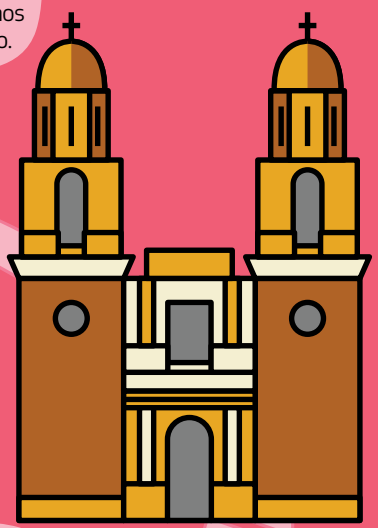
• Compara diversas tarifas de hotel, avión, renta de autos y crucero si es el caso.

PUEBLO MÁGICO



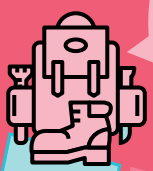
• Para este caso considera que el tiempo de preparación dependerá de la distancia a recorrer y de las necesidades y gustos de quienes te acompañarán.

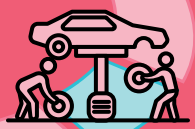
• Reserva con anticipación, recuerda que los precios de algunos servicios se incrementan si se adquieren próximos a su fecha de uso.



• Compara precios de transporte y hospedaje, así como los servicios incluidos.

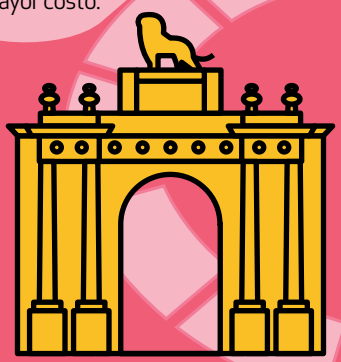
• Lleva ropa y accesorios adecuados para el lugar que visites, puedes consultar en internet más información y así evitarás comprar de imprevisto.



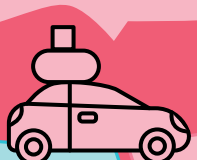


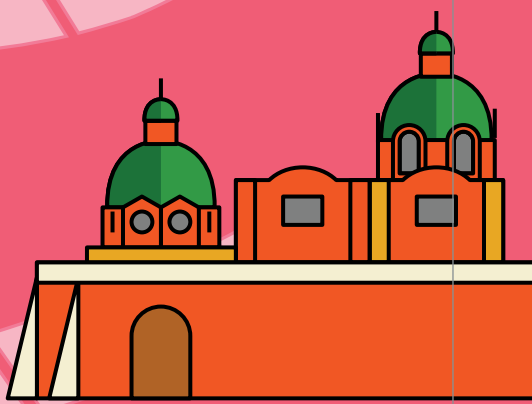
• Que el mecánico haga una revisión amplia de tu auto, es por tu seguridad y la de tu familia.

• En autobús el costo se incrementa comparado con el de automóvil pero no te preocuparás por manejar y podrías descansar durante el trayecto. El avión te garantiza un pronto arribo al **Pueblo Mágico** pero a un mayor costo.



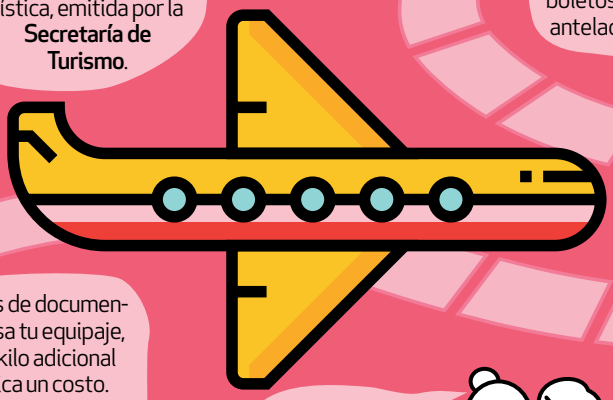
• Viajar en automóvil implica menor costo comparado con el autobús y avión; sin embargo, deberás invertir más en el tiempo de recorrido y podría resultar incómodo para quien maneje.





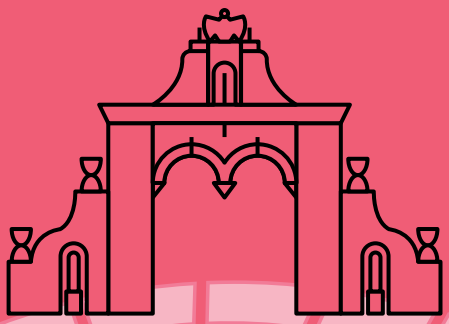
RADIOGRAFÍA

AVIÓN



• Antes de adquirir tus boletos de avión en una agencia de viajes, investiga si está debidamente registrada y establecida. Cerciórate de que tenga cédula fiscalpor el SAT, y turística, emitida por la **Secretaría de Turismo**.

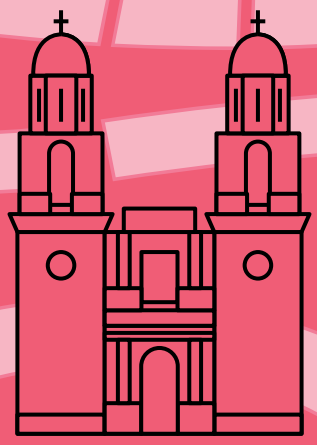
• Las tarifas con restricciones son ideales para el pasajero con un itinerario definido y que no planea hacer cambios. Recuerda que entre más barato compres, más restricciones tendrás.



• Compra tus boletos con antelación.

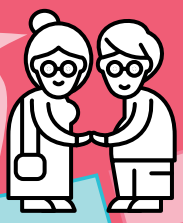
• Comprueba bien tus datos personales, algunas compañías te cobran por modificarlos.

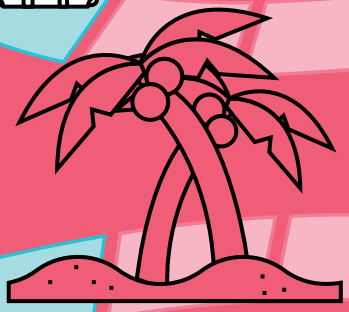
• Compara precios y flexibilidad de tarifas, costos por cambios y servicios adicionales entre diferentes aerolíneas.

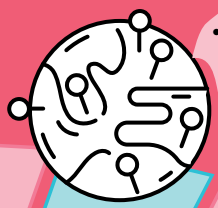


• Antes de documentar pesa tu equipaje, cada kilo adicional implica un costo. Revisa las restricciones de maletas con la aerolínea.

• Investiga si hay promociones con descuentos para personas de la tercera edad, estudiantes o profesores.







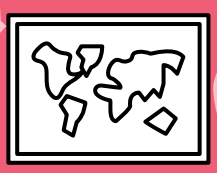
• Si viajas a un destino internacional, llega tres horas antes al aeropuerto y si es nacional, dos.

• Lleva contigo una identificación oficial vigente, o de lo contrario, corres el riesgo de que te impidan abordar el avión.

• Si viajas al extranjero, revisa que la vigencia de tu pasaporte sea de seis meses como mínimo.

• Envía a tu cuenta de correo electrónico copia del acta de nacimiento, pasaporte; identificación oficial vigente con fotografía, boletos de avión, reservaciones, es de gran ayuda en caso de extravío.

• Para saber en qué países requieres visa ingresa a: *https://bit.ly/2eszhld*



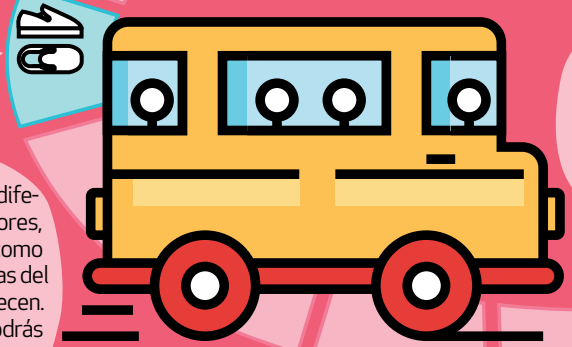
• Consulta tus derechos al viajar en avión en la siguiente dirección electrónica: *https://bit.ly/2WFrln4*

• Evita llevar en el equipaje de mano líquidos, geles o artículos cortantes.

AUTOMÓVIL

- Maneja con precaución y respeta los señalamientos y límites de velocidad,
- Evita sobrecarga de equipaje, esto puede aumentar el riesgo de volcadura en alguna curva y mayor gasto de combustible.
- Si utilizas portaequipaje en el toldo, cerciórate de que esté bien cerrado y asegurado.
- Realiza una revisión completa del auto para asegurarte que está en perfectas condiciones.
- Si viajas con niños o mascotas, haz todos los arreglos para llevar lo necesario para su atención.
- Recuerda la importancia de que el conductor esté descansado antes de viajar.
- Si manejas, no bebas.
- Si no conoces la ruta, lleva contigo un mapa o GPS para evitar perderte.
- Lleva agua para mantenerte hidratado y un botiquín de primeros auxilios.
- No rebases por los acotamientos.
- Evita los dispositivos móviles al manejar.
- Lleva una copia de la llave del automóvil y dásela a otro acompañante, esto para el caso de pérdida.
- De preferencia viaja de día. En caso de viajes largos, es recomendable descansar en un hotel cuando vaya a anochecer.
- Tú y los ocupantes, usen cinturón de seguridad.

AUTOBÚS



- Viaja con ropa cómoda.
- Compara con diferentes proveedores, tanto el precio como las características del servicio que ofrecen. En ocasiones podrás encontrar descuentos al comprar por internet.
- Aprovecha los descuentos que algunas líneas de autobuses ofrecen para personas de la tercera edad y estudiantes.
- Registra tu equipaje y guarda muy bien el boleto de entrega y verifica que el número corresponda.
- Llega a la central o terminal de autobuses media hora antes como mínimo.
- Lleva contigo un libro, una tableta, reproductor de música, o algo que te haga el viaje más placentero.
- Adquiere tus boletos con antelación, principalmente si viajas en temporadas vacacionales o en puente.
- Revisa tu boleto y confirma horario, la línea y andén.
- Consulta tus derechos al viajar en autobús en la siguiente dirección electrónica: https://bit.ly/2eszhld

Vacaciones en tu CIUDAD

Por las razones que sean este verano lo pasarás en casa, pues bien, te sugerimos que conozcas tu ciudad y aproveches esos días libres para disfrutar.

Si por cuestiones de trabajo o económicas tienes que pasar el verano en casa, no te preocupes, sácale provecho al tiempo y gózate, realiza cosas diferentes.
Estas son nuestras propuestas para que desde tu ciudad, disfrutes al máximo tus vacaciones:

1 **ENGÁNCHATE A UNA SERIE**.- Además de entretenido, podrás ponerte al día con esas que no has podido ver. No hay nada más entretenido y adictivo que devorar capítulo tras capítulo para desconectarte de todo.

2 **ESCRIBE**.- Pierde el pánico a la hoja en blanco, estas vacaciones puedes comenzar un *blog*, ya sea de comida, música, cine, de lo que quieras, este es el momento.

3 **BUSCA LOS FESTIVALES DE CINE QUE OFRECE TU CIUDAD**.- Tal vez hasta funciones al aire libre encuentres, prepara palomitas o bocadillos y asiste.

4 **¿REALMENTE CONOCES TU CIUDAD?** Tal vez la conoces menos de lo que piensas. Esta es la oportunidad de que la observes con otros ojos, de que pasees e investigues qué ocurrió en tal calle o colonia, seguro te va a sorprender.

5 **APRENDE UN IDIOMA**.- Inscríbete a un curso de verano presencial o en línea, aprende un idioma nuevo o perfecciona el que ya sabes.

6 **CONÉCTATE CON LA NATURALEZA**.- Goza de los parques, playas o reservas naturales de tu localidad. Saca tu bici o sal a caminar y respira aire fresco.

7 COMIENZA A PRACTICAR YOGA O A MEDITAR.

8 PIERDE EL MIEDO A LA COCINA.-Atrévete a preparar esas recetas que siempre quisiste hacer y por falta de tiempo dejaste en espera, invita a tus amigos o familiares a comer. Consulta las propuestas de el Platillo sabio en: https://issuu.com/profeco

9 TOMA UN CURSO EN LÍNEA.- Hay una gran variedad en la red y muchos son gratis. Puedes aprender a tocar un instrumento, por ejemplo.

10 LEE.- Ponte al día con ese libro que tenías ganas de leer y que quedó enterrado bajo un montón de papeles del trabajo.

11 SIN SALIR DE VIAJE.- Que no sea motivo para que tu contacto con el agua sea nulo. Si tienes la suerte de vivir cerca del mar, aprovecha para darte un chapuzón o busca una alberca comunitaria.

12 ORGANIZA UN PICNIC.- Cualquier parque, jardín o playa es el lugar ideal para disfrutar de una comida al aire libre. Ponte de acuerdo con una amiga o amigo, preparen algo rico, lleven un petate o manta para sentarse y pónganse al día.

13 APROVECHA QUE ALGUNOS PARQUES tienen canchas de basquetbol o volibol y sal a jugar. Tal vez encuentres un equipo al cual integrarte y conoces gente que comparte tus mismos intereses.

14 INVIERTE TU TIEMPO EN AYUDAR A OTROS.- Busca organizaciones que requieran de ayuda extra este verano.

15 HAZ UNA TDP.- Tenemos innumerables Tecnologías Domésticas que puedes realizar. Consulta https://issuu.com/profeco

16 BUSCA ALGÚN CONCIERTO.- No tienes que gastar mucho dinero para asistir a alguno. Investiga qué grupos u orquestas irán al auditorio de tu ciudad, además de salir, aprovechas para conocer nuevas tendencias musicales.

17 HAZ UN MARATÓN DE PELÍCULAS.- Revisa los clásicos, ¿te acuerdas de las películas que te gustaban de adolescente? Reúnete con tus amigos, si aún existe algún videoclub en tu ciudad, o tu universidad cuenta con uno, aprovéchalo y pasa un buen rato.

18 SI SE TE DA LA COSTURA, dale vuelo a la máquina de coser, repara o recicla tu ropa.

19 PON ORDEN EN TU CASA.- No es una de las tareas más agradables para el verano, pero una limpieza general ayudará a que te deshagas de todo aquello que no necesitas.

20 DEDICA TIEMPO A TU FAMILIA. No haber podido salir de viaje puede que sea una señal para que mimes a los tuyos, o te dejes mimar.

21 VISITA UN HUERTO URBANO o cultiva el tuyo en casa.

22 DESCONÉCTATE DE LAS REDES SOCIALES.- En serio. Las vacaciones son para descansar no solo del trabajo, también de todas las plataformas que te tienen atrapado y al pendiente de qué hacen los demás. Tómate tiempo para ti.

23 TOMA CLASES DE BAILE.- Rock n roll, salsa, cumbia., incluso danza aérea o box, mantente en actividad.

SEGURO PARA AUTO

Antes de decidirte por alguno, analiza sus características y elige el que mejor se adapte a tus necesidades. Cuida tu bienestar, el de tu familia y el de terceros.

Derivado de las reformas a la **Ley de Caminos, Puentes y Autotransportes Federales** de 2013, y de la aplicación que de manera gradual se ha hecho año con año, para que todos los vehículos en México cuenten con un seguro, es que, a partir del 1 de enero de 2019, todos los propietarios de autos deberán tener un seguro de responsabilidad civil por daños a terceros en sus bienes y personas, independientemente del año, modelo o valor de la unidad.

TIPO DE SEGURO

1 **Responsabilidad civil**.- Cubre daños causados a terceros en sus bienes, lesiones corporales o muerte y la indemnización que legalmente se determine por dichas causas. En ciertos casos incluye a manera de extensión de la cobertura: protección legal, gastos médicos de los ocupantes y asistencia vial y de viajes.

2 **Limitada**.- Incluye la cobertura de responsabilidad civil más el robo total del auto. En algunos casos incluye: protección legal, gastos médicos de los ocupantes y asistencia vial y de viajes.

3 **Amplia**.- Es la cobertura de responsabilidad civil, robo total del auto y daños materiales, es decir, las pérdidas que sufra tu coche como consecuencia de un siniestro, además, incluye protección legal, gastos médicos de los ocupantes y asistencia vial y de viajes. En algunos casos te ofrecen un vehículo sustituto por siniestro.

Características del conductor y del vehículo.- El costo del seguro depende en mucho de estos aspectos. Las personas jóvenes son más riesgosas para las aseguradoras, la póliza no será bajo los mismos términos que para una persona de edad madura. Se evalúa el riesgo que implica el automovilista, es decir, su historial al volante es un factor que determina el precio y las condiciones que la compañía ofrece al contratante.
El modelo del auto influirá en el costo, ya que entre más caro sea el carro, más costoso será el seguro.

AL CONTRATAR UN SEGURO

• **Contrata** directamente con la aseguradora, prescinde de intermediarios.

• **Si tu agente** de seguros te pide firmar una solicitud antes de llenarla, no lo hagas, aunque te diga que es solo para agilizar el trámite.

• **Comprueba** que la aseguradora esté debidamente autorizada.

• **Siempre** tómate tiempo para leer cuidadosamente la solicitud y verifica que tus datos sean correctos. Si algo en el contrato no te queda claro, pregunta, jamás te quedes con dudas.

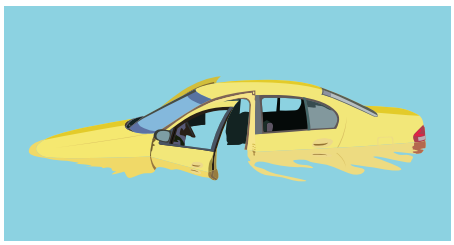
• **No proporciones** información personal falsa, pues tu seguro puede perder validez.

Para cualquier duda, queja o aclaración con respecto a las instituciones de seguros, acércate a la **CONDUSEF.** Consulta:

https://bit.ly/2xFXIDs, envía un correo a: **asesoria@condusef.gob.mx** o comunícate a los teléfonos **(55) 53 40 09 99**, para la Ciudad de México y **01 800 999 80 80**, para el resto del país.

EN CASO DE INUNDACIÓN

El seguro de cobertura amplia o limitada cubre los daños del vehículo en caso de huracanes e inundaciones. Si tu póliza es solo de responsabilidad civil, cotiza para contratar al menos una con cobertura limitada para que estés protegido contra inundaciones.



Varias aseguradoras tienen simuladores para cotizar el que más se adapte a tu prespuesto. También puedes consultar el **Simulador de Seguro de Automóvil** de la **CONDUSEF** en donde puedes conocer los seguros que ofrecen varias aseguradoras y las coberturas, además de información que te servirá para elegir el que mejor se adapte a tus necesidades. Solo haz clic en:

https://bit.ly/2wXMofJ

Fuentes:
Revista del consumidor. (septiembre 2012). Finanzas personales. Seguros: todo lo que necesitas saber. Revista del Consumidor, 427, 18-21
Brújula de compra. (2012). Lo que debes saber sobre seguros en http://bit.ly/NeOf6s
#CómoLeHago… para contratar un seguro de auto, en https://bit.ly/2KPGPYU
¿Se quedó tu auto en una inundación?, en https://bit.ly/2Zo1A1J
¿Y tu seguro de auto?, en https://bit.ly/2CoBPb4

EL ÁNGEL VERDE QUE TE ASISTE

Qué más quisiéramos que tu viaje en carretera no tuviera contratiempos; sin embargo, las contingencias pueden presentarse, te decimos quién te cuida en el camino.

Si estas vacaciones viajas por carretera y el auto se descompone, se poncha una llanta y no traes gato hidráulico o refacción, existen ángeles que te pueden brindar auxilio vial.

Seguramente has visto esa camioneta blanca con tonos verdes, ellos salvaguardan la integridad de las personas que transitan por las carreteras y autopistas del país.

Mientras estés en zona federal tienes como aliada a la Corporación de Servicios al Turista Ángeles Verdes (CSTAV), quienes desde hace más de 58 años ofrecen al turista nacional, connacional y extranjero, asistencia mecánica de emergencia, asesoría, orientación y apoyo gratuito, incluso durante un desastre natural, los 365 días del año.

A través del número telefónico 078, y con horario de 08:00 a 20:00 horas, la CSTAV tiene presencia en las 32 entidades federativas de la República Mexicana. Anualmente realiza un promedio de 190 mil servicios, ayuda a más de 600 mil turistas recorriendo alrededor de 19 millones de kilómetros.

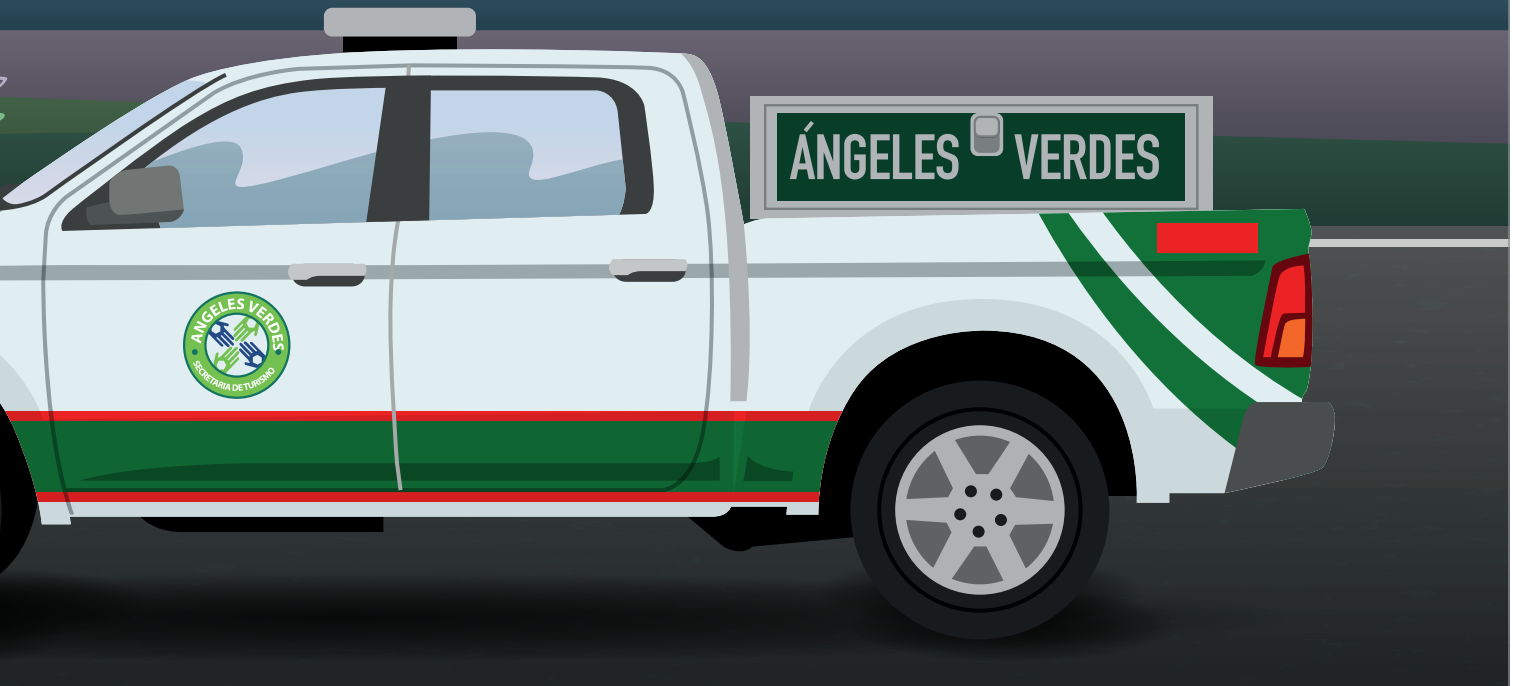
ESTOS SON ALGUNOS DE LOS SERVICIOS QUE OFRECEN:

- Mecánica automotriz.
- Primeros auxilios.
- Auxilian en caso de accidente.
- Arrastre de vehículo.
- Información, orientación y asesoría para llegar a tu destino.
- Apoyo en caso de desastre natural.

¿QUÉ HACER SI TIENES UN CONTRATIEMPO EN CARRETERA?

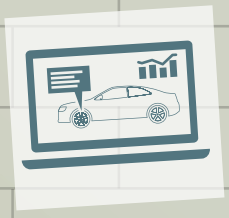
- Ubícate en la zona de acotamiento.
- Levanta el cofre de tu auto, enciende las luces intermitentes y coloca los triángulos de seguridad.
- Marca al 078 y explica de qué se trata tu percance.

Este verano, viaja tranquilo, no dudes que tienes el respaldo de esta corporación y no olvides tener vigente tu seguro para auto.



Adicional a lo anterior, considera también estas recomendaciones:

TALLER



Revisa con anticipación las condiciones mecánicas de tu auto, estado de las llantas y niveles de líquidos para tener un viaje placentero en carretera y no una mala experiencia para recordar.

Al salir a carretera recuerda conservar tus comprobantes de pago de peaje, estos incluyen un seguro de vida y contra accidentes, pueden representar una importante diferencia en caso de alguna eventualidad.

No consumas bebidas alcohólicas si vas a conducir.

Duerme bien la noche previa al viaje y durante el recorrido realiza paradas para estirarte y refrescarte, o para dormir y descansar.

No sobrepases el límite de velocidad.
Tu seguridad es lo más importante.

Evita cualquier situación que pueda quitar tu atención de la carretera: no textees, no juegues mientras manejas ni te distraigas.

Confía en la pericia de la CSTAV y una vez que estés en sus manos, no dudes que tus vacaciones no serán interrumpidas; sin embargo, por tu seguridad, considera estos aspectos básicos como parte de la revisión de tu automóvil:

- Cambio de aceite y filtros.
- Batería en buen estado.
- Que las luces y el limpia parabrisas operen bien.
- Revisa el alternador, las bandas, el clutch y los frenos.
- Alineación y balanceo.
- Traer llanta de refacción y gato.
- Nivel de aire de los neumáticos.
- Lleva siempre en tu auto un desarmador de cruz y otro plano, una llave de mecánico, una lámpara con baterías, un botiquín de primeros auxilios, triángulos de señalización y un extintor.

DESDE TU CELULAR PUEDES CONTACTARLOS TAMBIÉN POR ESTAS VÍAS:
•Tw@AngelesVerdesMX
•FB @AngelesVerdesMex
•IG @AngelesVerdesMex

ESTE REGRESO A CLASES, REUTILIZA

Reacondicionar aquellos útiles escolares puede llegar a ser muy conveniente para tu bolsillo. Haz la diferencia y para el próximo ciclo, recicla.

El fin de un ciclo escolar no significa tener que comprar nuevo todo lo necesario para el regreso a clases. Seguramente hay varios artículos, accesorios y uniformes que pueden volver a usar los chicos.

1 **LO PRIMERO** es identificar qué puedes reutilizar, cerciórate de lo siguiente:

- **Los cuadernos tienen hojas limpias.**
- **Las pastas están sucias, rotas o despegadas.**
- **Las grapas o la espiral están en buenas condiciones.**
- **Los lápices, colores y plumas aún pueden ser utilizados.**
- **El sacapuntas tiene filo suficiente.**
- **La mochila requerirá cambio de cierres.**
- **Los uniformes necesitarán ser reforzados.**

2 **EL SEGUNDO** paso es echar mano de tu creatividad. Si tienes hojas por usar, se pueden perforar para utilizarse en carpetas de argollas, hacer *blocks* o pequeñas libretas decoradas con diferentes técnicas.

LA MOCHILA.- Existen talleres de reparación. Otra opción más accesible es sustituir los cierres por broches, botones o agujetas de colores llamativos, además, la mochila se puede decorar y reforzar con parches ya sea con telas de diferentes diseños o con los personajes de moda.

UNIFORMES.- Muy probablemente requieran ser cosidos, reforzados o parchados; la bastilla de pantalones y faldas puede ser ajustada y los botones y cierres pueden recoserse o cambiarse en caso de ser necesario.

La mayoría de los útiles escolares podrán volver a la vida para ser aprovechados. Enseña a tus hijos a cuidar su material escolar y los uniformes para que al finalizar el año estén en condiciones de volver a usarlos, así, obtendrás un gran ahorro en recursos económicos, energéticos y de materias primas y contribuirás a disminuir la cantidad de residuos generados en esta temporada.

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

CASO DE ÉXITO

Dos mujeres emprendedoras optan por hacer de una **Tecnología Doméstica Profeco**, un modelo de negocio que ofertan en su comunidad y replican con la intención de que más personas se beneficien de él.

MILPA ALTA

es una de las alcaldías de la Ciudad de México con más espacios verdes y en donde abunda el nopal, se respira un aire de tradición, sabor y gente trabajadora que sabe sacar provecho de los recursos que la naturaleza le ofrece.

Rubí Chávez Hernández

Tal es el caso de la señora Rubí Chávez Hernández, habitante de esta localidad, quien después de acudir a un curso brindado por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) aprendió a elaborar pintura a base de nopal. Es así como comienza una historia de éxito y superación.

Blanca Yadira López Hernández

Rubí mejoró la fórmula original de la pintura de nopal y el proceso de producción es semi industrializado.

Se asoció con Blanca Yadira López Hernández y hoy venden este producto a muy bajo costo y con calidad digna de comercialización entre los vecinos de Milpa Alta.

LAS TECNOLOGÍAS DOMÉSTICAS

Nacen de la necesidad de compartir con las familias mexicanas nuevas formas de ahorrar y promover alternativas de consumo responsable y sostenible.

Este negocio les ha permitido no solo **auto emplearse** sino además, les permite compartir su conocimiento con las demás mujeres de su comunidad, por lo que hoy fungen como capacitadoras junto con la **Profeco**.

Estas mujeres emprendedoras son ejemplo de superación y de cómo la mujer mexicana demuestra día con día que es posible salir adelante.

La Profeco no solo informa y orienta, nuestro trabajo va mucho más allá de recibir quejas y atender denuncias.

A través de la realización y difusión de los programas de educación para el consumo, se busca abrir el panorama y las oportunidades para hacer más con los recursos a nuestro alcance.

Buscamos que cada familia mexicana aprenda a consumir, respete su entorno y apoye a los productores locales. Ese es el espíritu de la Profeco, empoderar al que menos sabe y menos puede.

Por más de tres décadas, la Profeco ha llevado a cientos de consumidores de toda la República, a través de cursos y capacitaciones, estas tecnologías que han permitido no solo incentivar el ahorro, sino convertirse en un estilo de vida productivo para las comunidades más vulnerables.

Pero, ¿qué es una Tecnología Doméstica?

Es un procedimiento sencillo con el que podemos convertir ingredientes cotidianos y de fácil acceso, en productos de uso diario como gel antibacterial, limpiador de pisos, desmaquillante y más, a un costo significativamente menor al precio comercial.

CLASIFICACIÓN HOTELERA

Conoce qué significan las estrellas en los hoteles y aprende a distinguir las categorías al momento de planear tu próximo viaje.

En años anteriores, eran los mismos hoteles quienes se designaban una categoría sin regulación alguna ,sin considerar la calidad de su atención y servicios, limpieza o seguridad. Fue hasta el año 2016 que la **Secretaría de Turismo** (**Sectur**) puso en marcha el **Sistema de Clasificación Hotelera** (**SCH**), con el cual se ordena, estandariza y homologa la categoría de los hoteles de acuerdo a un número que va de media a cinco estrellas.

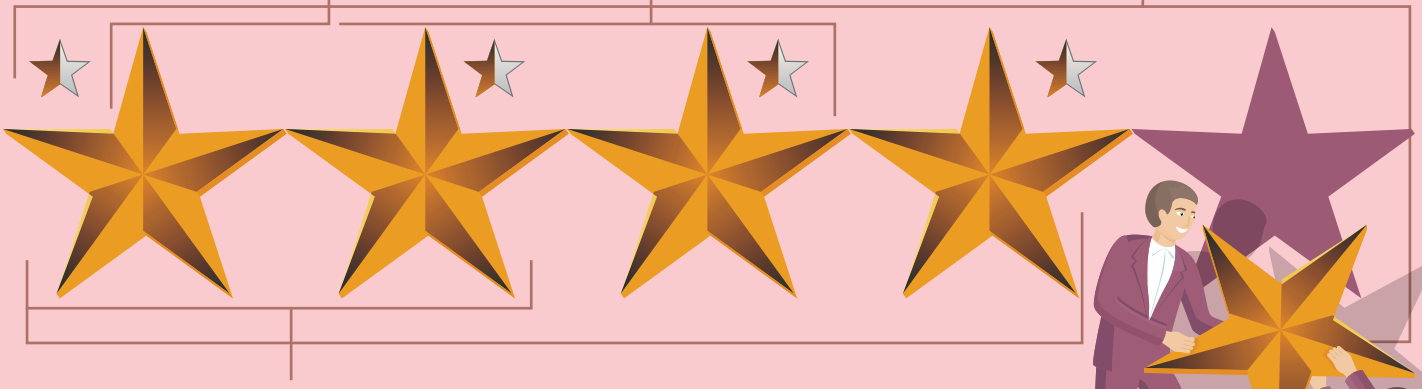
El **SCH** es una fuente de información que da certeza a los turistas sobre la calidad de los establecimientos de hospedaje en México. Es una herramienta metodológica sustentada por un mecanismo de autoevaluación regulado por la Sectur que permite identificar áreas de oportunidad y conocer la situación de instalaciones y servicios ofrecidos por el sector hotelero.

¿QUÉ SIGNIFICA CADA ESTRELLA?

MEDIA ESTRELLA a ESTRELLA Y MEDIA tienen para sus huéspedes solo lo necesario.- Tienen habitaciones pequeñas y sencillas, cama, mesa, silla y baño, sin una gran estructura para el entretenimiento.

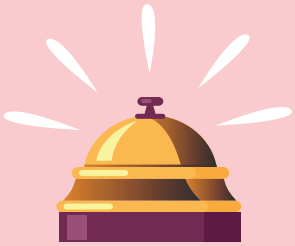
TRES ESTRELLAS A TRES Y MEDIA: Brindan instalaciones más confortables, cuartos más grandes que pueden incluir sillón, mesa, televisión, teléfono y un baño cómodo.

CINCO ESTRELLAS.- Contempla instalaciones y servicios excepcionales, haciéndolo un lugar más ostentoso. Puede ofrecer una o varias albercas, gimnasio, a veces con instructores, personal altamente capacitado para la atención de los huéspedes, diferentes restaurantes con comida considerada como de alta cocina o gourmet, o bien, especializada de la región, música en vivo, guardería, animadores infantiles, entre otros servicios.



DOS ESTRELLAS A DOS Y MEDIA.- Ofrecen servicios e infraestructura básica, habitaciones más amplias, alimentos y bebidas con menús básicos y horario limitado.

CUATRO ESTRELLAS A CUATRO Y MEDIA.- Tienen habitaciones grandes, con decoración agradable, incluyen accesorios como plancha, secador de cabello, ganchos, clóset, televisor con programación de paga y la opción a habitaciones de mayor lujo, con jacuzzi si se desea. Los servicios incluyen asistencia a la habitación, lavandería, centros de negocios, tiendas y lugares de esparcimiento.



Además, los lineamientos para la clasificación hotelera se agrupan en ocho ejes de desempeño:

Ambiente.- Durante su viaje, el turista experimenta una serie de elementos sensoriales asociados con la iluminación, el orden y uso adecuado del espacio.

Habitación.- Es una pieza clave en el producto y la propuesta de valor del establecimiento pues es uno de los lugares más importantes para el huésped. Independientemente de la categoría o nivel de lujo del hotel, debe ser un lugar limpio, con temperatura confortable y con niveles de iluminación y ruidos tales que permitan al huésped tener un adecuado descanso.

Producto.- Estrictamente hablando, el producto básico que adquiere un huésped es el espacio de alojamiento; sin embargo, las características de este espacio abarcan un rango muy amplio en dimensiones, acabados y equipamiento, no solo en la habitación sino también en restaurantes, salas de reunión y otras áreas del hotel.

Comunicación.- Los materiales de comunicación adquieren especial relevancia para el huésped pues a través de ellos puede informarse no solo de la ubicación de los espacios en las instalaciones y de la oferta de alimentos presente, sino también de atractivos y actividades turísticas, servicios generales, medios de transporte y más.

Alimentos y bebidas.- Son un complemento al servicio de hospedaje. El turista valora la calidad y cantidad de servicios que se ofrecen a este respecto: desayuno, comida, cena, room service, variedad de los alimentos, especialización de la cocina, número de restaurantes, horario del servicio, estándares en la preparación, y servicios complementarios en máquinas auto expendedoras de alimentos.

Instalaciones-. Se valora en lo referente a su mantenimiento, los ambientes disponibles, el tamaño y número de áreas para reuniones, instalaciones deportivas, actividades recreativas, piscinas, jardines, estacionamientos y elevadores, entre otros.

Reconocimiento de vocación del hotel.- Una característica del sistema es que reconoce e incentiva la clasificación del hotel, por lo que se adecúa el instrumento y las variables para cada tipo de hotel.

Personal de servicio.- La disponibilidad de quien da la bienvenida en recepción, la calidez en la atención a huéspedes, el profesionalismo en la preparación de alimentos y la efectividad en el aseo de habitaciones se verá reflejado.

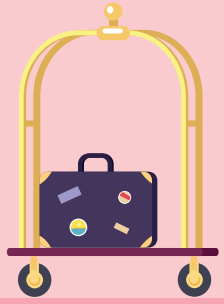
LAS VOCACIONES SE DIVIDEN EN:

- Hotel de Ciudad
- Eventos y convenciones
- Boutique
- Cama y Desayuno (Bed & Breakfast)
- Exprés
- Negocios
- Playa/Vacacionales
- Reserva
- Centros de ciudad
- Hacienda
- Carretera

Por ejemplo: Un hotel de negocio no tiene alberca pero si un espacio de trabajo en la habitación.

El número de estrellas que otorga el **SCH** es congruente con las vocaciones propias de los establecimientos y con los intereses que tienen los huéspedes. El sistema es aplicable a cualquier establecimiento, sin importar su grado de desarrollo, ubicación o vocación, lo que permite realizar comparaciones entre hoteles de la misma categoría o vocación.

Ahora puedes decidir con mayor información dónde hospedarte en tus próximas vacaciones. Consulta la lista de establecimientos registrados en el SCH: http://sch.sectur.gob.mx:8080/SCHWEB/#registro



Fuentes:
https://bit.ly/2XCZD48
https://bit.ly/2IQL3xX
https://bit.ly/2w4di3Z

EL ADULTO EN PLENITUD Y SUS DERECHOS

Tanto en la **Constitución Política de México** y los ordenamientos jurídicos que de ella se derivan, como en el **Derecho Internacional de los Derechos Humanos**, tus derechos están reconocidos.

Como cualquier ciudadano, el adulto mayor tiene derechos fundamentales; sin embargo, se requiere vigilar que se cumpla con ciertos aspectos, tal como lo recomienda la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos**.
Tienes derecho a:

- No ser discriminado en razón de la edad para el cumplimiento de cualquiera de tus derechos.
- Recibir apoyo de las instituciones públicas, en lo relativo al ejercicio y respeto de tus derechos.
- Que la autoridad te ofrezca defensa y protección contra cualquier tipo de maltrato o explotación física o mental.
- Ser atendido y protegido por parte de tu familia y de la sociedad.
- Fomentar las relaciones familiares con excepción de cuando se afecte tu salud o intereses.
- Obtener atención médica en cualquier institución del Sistema Nacional de Salud, aun sin ser derechohabiente, para lo cual, se fijará una cuota de acuerdo a tus posibilidades socioeconómicas.
- Recibir información sobre las instituciones que prestan servicios para su atención integral.

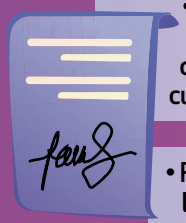
Las personas adultas mayores deben disfrutar de una vejez plena, saludable, integradas a las actividades familiares y sociales, donde se respeten sus decisiones y opiniones, es lo que se busca con estos derechos para hacer de esta etapa de la vida "los años dorados".

- Gozar de bienes y servicios gratuitos, tales como el transporte público.
- Expresar libremente tu opinión y participar activamente con la familia, la sociedad y en cualquier procedimiento administrativo y/o judicial que los afecte.
- Gozar de las oportunidades que faciliten el ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad.
- Vivir en un lugar seguro, digno y decoroso acorde con tus necesidades y requerimientos.

- Participar en actividades culturales, deportivas y recreativas.

- Ser integrado a programas de asistencia social cuando estés en situación de riesgo o abandono.
- Asociarte y reunirte libremente en beneficio propio y para defender tus intereses.
- Educación y capacitación para mejorar tu calidad de vida.
- Tener acceso a una pensión, previo cumplimiento de los requisitos que las leyes correspondientes señalen.

- Contar con un trabajo para el cual estén debidamente calificados y recibir a cambio un ingreso y prestaciones de ley.



- Recibir trato digno al momento de ser detenido por causa justificada o si hubieras sido víctima de algún delito.
- Tener asesoría gratuita y oportuna, además de un representante legal en caso de ser necesario, poniendo especial cuidado en la protección de tu patrimonio.
- Realizar tu testamento con total libertad sin presiones de ningún tipo.

Fuente:
CNDH: (s.f). Personas Adultas Mayores. Obtenido de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos: https://bit.ly/2sdsNYd

OJO CON LOS HACKERS

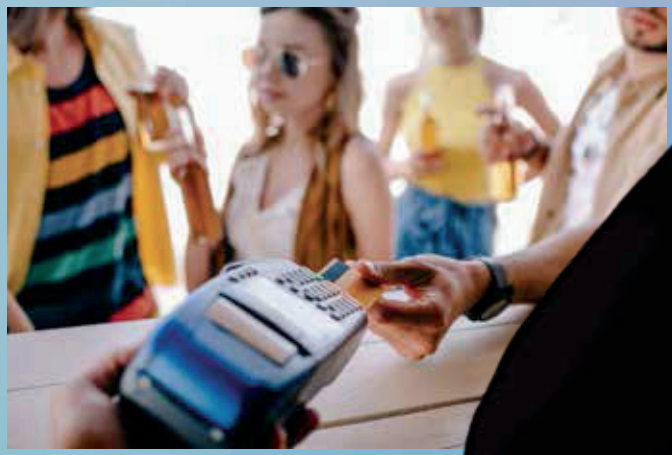
Las tarjetas de crédito pueden ser un buen aliado durante el periodo vacacional; no obstante, debes tener en cuenta ciertas medidas de seguridad para evitar ser víctima de cibercriminales, quienes no descansan en temporada alta.

Días previos y durante los periodos vacacionales, las compras vía electrónica con tarjeta de crédito aumenta de manera significativa, ya sea por la facilidad de pagar con un solo medio, por no traer dinero en efectivo o por utilizar esa extensión del bolsillo en caso de una emergencia.

Sin embargo, es precisamente en temporada vacacional que los hackers también están atentos para tomarte por sorpresa y obtener tu información bancaria para usarla dentro del mercado negro, o simplemente para realizar compras.

Se ha detectado que las siguientes modalidades son utilizadas con mayor frecuencia por los piratas informáticos:

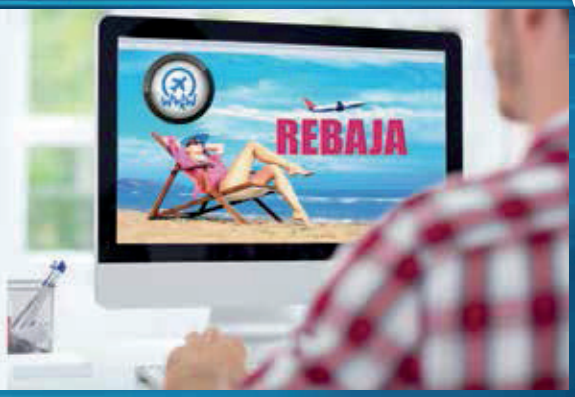
USO DE TARJETAS BANCARIAS



• **Durante las vacaciones, es común que dejes a un lado las medidas de seguridad en el uso de tu tarjeta de crédito**. La clonación de plásticos va en aumento y la técnica de espiar sobre el hombro de las personas, hasta el uso de sofisticados aparatos conocidos como *skimmers*, son utilizados para obtener los datos de la tarjeta.

PAQUETES VACACIONALES

Crean portales apócrifos o perfiles de redes sociales donde ofertan paquetes vacacionales a un costo muy por debajo del promedio. Las campañas de difusión se llevan a través de mensajes de correo electrónico, publicaciones en las redes sociales, incluso en anuncios de medios tradicionales como el periódico.



Una vez que un usuario los contacta, piden el depósito de la mitad del valor del paquete. Se han detectado algunos casos en donde incluso mandan un contrato digital con la especificación de los servicios contratados y el costo.

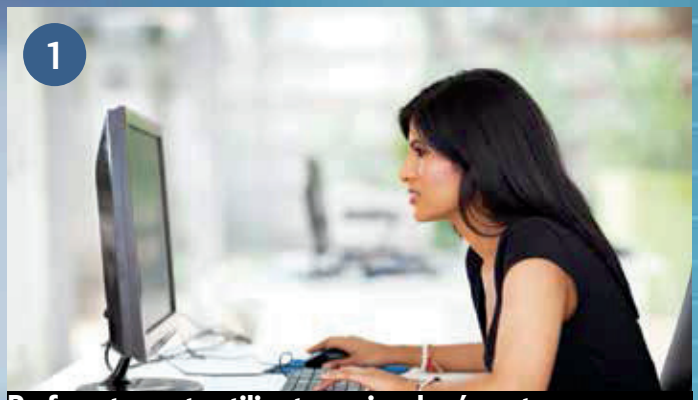
Días antes de la fecha, los cibercriminales contactan al usuario para notificarle algún imprevisto y que se necesita realizar un pago adicional para poder cumplir con lo pactado, el usuario muchas veces realiza el pago, pero es parte del esquema fraudulento para obtener mayor beneficio.

Finalmente, **el consumidor no recibe ninguno de los servicios pactados y es cuando se dan cuenta que han sido defraudados**.

ESTA TEMPORADA TE RECOMENDAMOS LOS SIGUIENTE:

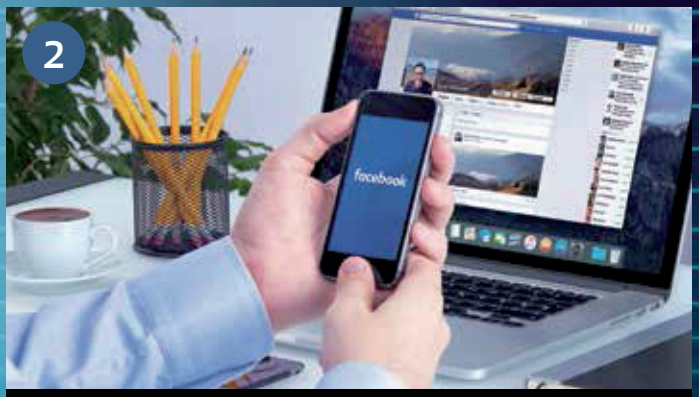
Si eres víctima de cualquiera de estos delitos, reporta inmediatamente al banco sobre este hecho y acude ante la autoridad más cercana. Esto puede evitar que alguien más sea víctima de fraude.

1



Preferentemente utiliza tu equipo de cómputo para realizar cualquier movimiento bancario en internet.

2

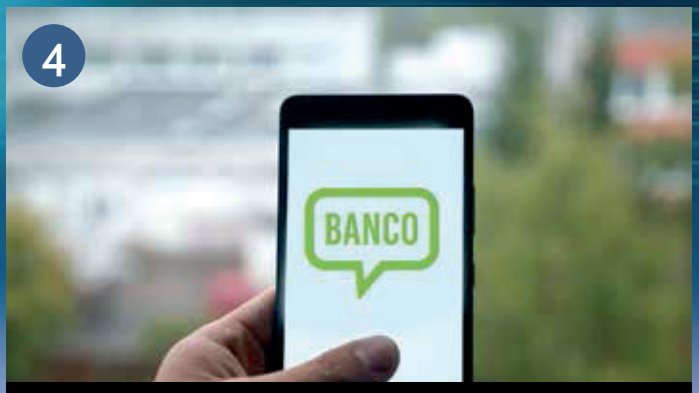


Verifica la autenticidad de las ofertas, un par de búsquedas sobre la reputación de la página electrónica, de un perfil de *Facebook*, de una oferta tentadora pueden ayudar a evitarte dolores de cabeza.

3

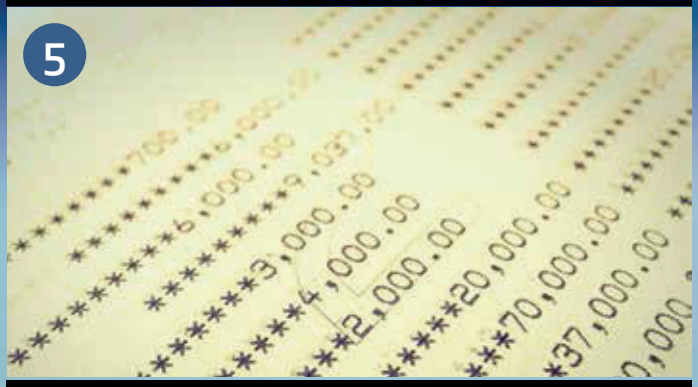
Si por alguna razón te piden tus datos bancarios o personales por mensaje de correo electrónico o accediendo a una liga distinta al sitio original, no respondas.

4



Activar los avisos por mensaje de texto de cargos en las tarjetas bancarias es una buena práctica. Algunos bancos permiten configurar el monto y otros canales de comunicación.

5



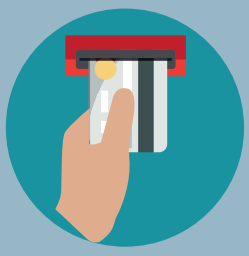
Verifica periódicamente los estados de cuenta bancarios en búsqueda de cargos no reconocidos, te permite estar alerta ante una posible clonación. Se ha identificado que antes de realizar un cargo mayor, los ciberdelincuentes hacen cargos pequeños para "probar" la cuenta.

6

Si haces uso de un cajero, verifica que no tenga piezas sobrepuestas o que se noten distintas que en los demás cajeros.

Skimmers, ¿qué son?

Es un dispositivo clonador de tarjetas que se instala en los cajeros automáticos y en las terminales puntos de venta.



Tiene una ranura falsa que copia la banda magnética de las tarjetas de crédito y débito cuando son deslizadas para realizar alguna operación.

Este aparato tiene una pequeña cámara con la cual los delincuentes graban el PIN de cada persona para después clonar la tarjeta y usarla de manera ilegal o para vaciar el saldo disponible.

Los *skimmers* no necesariamente pueden estar ubicados en cajeros automáticos o en datáfonos, conocidos como terminales, también pueden ser aparatos portátiles. Solo se requiere que el delincuente tenga en su mano el plástico y lo deslice por el skimmer para leer la banda magnética, la cual es almacenada en el propio dispositivo para posteriormente ser descargada en un ordenador.

Es importante que sepas que también existen *skimmers* que capturan los datos de plásticos que soportan *NFC contactless*, es decir, cuando pagas con tan solo acercar la tarjeta a la terminal. En este caso, y dependiendo de la implementación, la cantidad de datos capturados se puede limitar al número de cuenta personal, la fecha de expiración y el nombre del titular.

Recomendaciones:

• Sitúa tu mano libre sobre la que utilizarás para ingresar el PIN. De esta manera, en el caso que hayan logrado capturar tu banda magnética, no podrán utilizarla para realizar una extracción al no tener tu PIN de seguridad.

• En la mayoría de los casos, los skimmers son detectados por usuarios que se dan cuenta de que el cajero tiene algún agregado extraño o piezas flojas. Fíjate en los abre puertas sueltos, teclados móviles, o agregados infrecuentes en la parte superior del cajero mirando hacia la pantalla. En caso de percibir algún objeto fuera de lo común en el cajero, no lo uses.

Fuentes:
https://www.welivesecurity.com/la-es/2015/04/06/que-es-skimmer-como-proteger-tarjeta/
https://blog.kardmatch.com.mx/skimmer

FOTOS: DEPOSITPHOTOS.COM

Vitiligo

En México esta enfermedad ocupa entre el tercero y quinto lugar de todas las dermatosis, y alrededor del 50% de los pacientes manifiestan los síntomas a los 20 años de edad.[1]

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad que causa la pérdida de color en varias zonas de la piel. La extensión y la velocidad de la pérdida de color por vitiligo son impredecibles. Puede afectar la piel en cualquier parte del cuerpo. También puede afectar el cabello y el interior de la boca.

¿POR QUÉ SURGE?

Cuando las células que producen melanina mueren o dejan de funcionar, aparece el vitiligo. Afecta a las personas de todo tipo de piel pero puede ser más perceptible en las personas de piel más oscura. Esta afección no pone en peligro la vida ni es contagiosa.

SIGNOS

- Pérdida de pigmentación irregular en la piel.
- Coloración blanca o gris prematura del cabello en el cuero cabelludo, las pestañas, las cejas o la barba.
- Pérdida de color en los tejidos que recubren el interior de la boca y la nariz (membrana mucosa).
- Pérdida o cambio de color en la capa interior del globo ocular (retina).

TIPOS

Vitiligo **generalizado**: Aparece en muchas partes del cuerpo, es el más frecuente, las manchas sin color suelen presentarse de manera similar en partes del cuerpo correspondientes (en forma simétrica).

Vitiligo **segmentario**: Tiende a presentarse a una edad más temprana, en solo una parte del cuerpo, progresa durante un año o dos y luego se detiene.

Vitiligo **localizado**: También conocido como de tipo focal porque aparece en una o solo algunas zonas del cuerpo.

CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO

Si notas que algunas zonas de la piel, el cabello o los ojos están perdiendo color. El vitiligo no tiene cura. No obstante, el tratamiento puede ayudar a detener o retrasar el proceso de cambio de pigmentación y recuperar algo del color de la piel.

Fuentes:
[1] https://bit.ly/2Fe7Kdp
https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/vitiligo/symptoms-causes/syc-20355912

COMPLICACIONES

- Angustia social o psicológica.
- Quemaduras de sol y cáncer de piel.
- Problemas en los ojos, como inflamación del iris (iritis).
- Pérdida de la audición.

DIAGNÓSTICO

Además de reunir tu historia clínica personal y familiar, y de examinar tu piel, el médico puede:

- **Tomar** una muestra pequeña (biopsia) de la piel afectada.
- **Extraer sangre** para análisis de laboratorio a fin de detectar una afección autoinmunitaria no diagnosticada, como anemia o diabetes.

MEDICAMENTOS

Ninguno puede detener el proceso del vitiligo, la pérdida de células pigmentarias (melanocitos). Pero algunos medicamentos, solos o en conjunto con la fototerapia, pueden ayudar a recuperar el tono de la piel.

Barras de CERE

Ideales como colación; no obstante, se recomienda no consumir más de una porción debido a que son una fuente importante de calorías. Descubre qué analizó de estos productos el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Dentro de las múltiples tendencias en la alimentación y en la búsqueda de una nutrición saludable, existen productos que han sido desarrollados para satisfacer las necesidades de los consumidores, por ejemplo aquellos hechos a base de cereales. La demanda de alimentos nutritivos y seguros está creciendo en todo el mundo y una ingesta equilibrada de estos es la forma correcta de prevenir problemas de salud.

AL

Recientemente, las "barras de cereal" se han convertido en un *snack* de moda, fácil de llevar, que suele consumirse como refrigerio o bien, para antes o después de hacer ejercicio. La oferta es grande y las marcas comercializan distintas formulaciones: con trigo, maíz, avena, arroz, frutas secas, jarabe de maíz, miel, azúcar, soya, chocolate, amaranto, quinoa, chía y más.

Las barras de cereal pueden contribuir al consumo de nutrientes pero es importante precisar que no son alimentos que deban sustituir una comida o productos básicos de una dieta saludable ya que hay algunas que contienen una cantidad considerable de azúcares y/o grasas, nutrientes de los que la Organización Mundial de Salud (OMS) ha recomendado disminuir su consumo.

Encontramos barras que por el origen de sus ingredientes como la quinoa o el amaranto, carecen de gluten.

El gluten es una de las proteínas presente en muchos cereales, y algunas personas pueden presentar intolerancia llamada "celiaquía" (caracterizada por una inflamación del intestino delgado).

Ficha técnica

Periodo de análisis:
8 de abril al 10 de junio de 2019

Periodo de muestreo:
8 al 5 de abril de 2019

Marcas analizadas:
22

Pruebas realizadas:
5,519

El estudio

Se analizaron 22 marcas diferentes de las cuales 5 resaltan que contienen proteína.
En cada producto se verificó:

El hecho de que digan sin azúcar añadida, no significa que no contengan otros azúcares y deben declararse en la etiqueta.

AZÚCARES

Se determinó el contenido total de sacarosa, glucosa, fructosa y lactosa debido a que su contenido es alto (hasta un 41 % por barra) y provienen de la adición de azúcar, mieles o jarabes, como el de alta fructosa o de agave u otros ingredientes.

APORTE CALÓRICO

Se verificó el aporte calórico de las muestras, inclusive de las que dicen "sin azúcar adicionada". Algunas sustituyen al azúcar por jarabe de agave, que proporciona el mismo aporte calórico que el azúcar (4 kcal por gramo), otras la sustituyen por polialcoholes (maltitol o sorbitol) que aportan aproximadamente 2.4 kcal por gramo. Otras añaden miel de abeja que aporta las mismas calorías que el azúcar.

Todos los productos están obligados a declarar sus ingredientes y contenido energético en una porción (empaque individual). Es importante leer las etiquetas pues las calorías ingeridas dependerán de la porción que se

consuma. En el estudio se presenta el aporte calórico para fines comparativos por cada 100 gramos de producto.

CONTENIDO DE PROTEÍNAS

Al ser productos elaborados a base de cereales y semillas, están presentes, y dependiendo de la formulación, unas contienen más que otras. Se constató que las que resaltaban "proteína", cumplieran con su declaración.

CONTENIDO DE GRASA

Las semillas y los frutos secos pueden aportarlas. En general son conocidas por presentar "grasas buenas" (grasas mono y poliinsaturadas), por su origen vegetal y por su contenido de ácidos omega 3 que otorgan beneficios a la salud. Las grasas aportan también energía (9 kcal por cada gramo de grasa), y es necesario formen parte de la dieta; sin embargo, es importante regular su consumo.

Lee las etiquetas y verifica la lista de ingredientes, por norma, deben detallarlos en orden decreciente de peso, si el azúcar está entre los primeros, significa que es uno de los principales componentes del producto.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran la información requerida por la norma: NOM-051-SCFI/SSA1-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria". También se constató que los ingredientes y las leyendas ostentadas en la etiqueta fueran veraces y no confundieran al consumidor.

CALIDAD SANITARIA

Se verificó la calidad sanitaria, se determinó la presencia de microorganismos indicadores de deterioro conforme a lo que establece la norma NOM-247-SSA1-2008, "Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba".

Aporte nutrimental y resultados

Los carbohidratos figuran generalmente como el principal nutriente.

CALORÍAS

Las que son elaboradas solo con amaranto y un endulzante, son las que menos calorías aportan, por ejemplo:

Campo Vivo Productos orgánicos / Barras de amaranto orgánicas que aportan 55 kilocalorías (kcal) por porción; **Marces** / Barras de amaranto con miel de agave con 70 kcal, mientras que el producto con mayor variedad de ingredientes, como **BIMBO Pro-T** / Barra con proteína, es la más alta con 232 kcal por barra.

PROTEÍNA

Las barras que contienen soya, contienen más proteína. Tal es el caso de **Nature Valley Protein chewy bars** / Barras suaves con miel, cacahuate, almendra, semillas de calabaza y proteína de soya/ 201g/ Estados Unidos, con 26.07%, mientras que el que menos tiene es la barrita **Kellogg´s** / Granos ancestrales/ Barra de amaranto con hojuelas de trigo, arroz, quinoa y avena con base sabor cajeta/ 162g/ México con 5.05%, La barra **AMARTANTO** / Barra proteica Uva / 162g/ México se ostenta como barra proteica y su contenido es similar al de aquellas que no resaltan "Proteína". Ver tablas.

SODIO

Por porción, los valores son muy variables: desde 2 hasta 140 miligramos por porción. La Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, "Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales" define a un producto bajo en sodio a aquel cuyo contenido de sodio es menor o igual a 140 mg/porción.

GRASA

La cantidad es variable, encontramos entre 3.34% y 44.44% que obtuvo LÄRABAR/ Barras crujientes de nueces y semillas con chocolate obscuro, almendra y semillas de chía germinadas.

LOS CONTENIDOS DE AZÚCARES OSCILAN ENTRE 8.25% Y 41.36%, EL PORCENTAJE MÁS ALTO LO TUVO EL PRODUCTO MARCES/ BARRAS DE AMARANTO CON MIEL DE AGAVE/ 120g/ MÉXICO. (VER TABLAS).

NORMATIVIDAD

■ **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
■ **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
■ **NOM-247-SSA1-2008, Productos y servicios.** Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba.
■ **NOM-086-SSA1-1994, "Bienes y servicios.** Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales".

Todos los productos tuvieron calidad sanitaria adecuada para su consumo.

NO CUMPLEN

■ CONTENIDO NETO

Se encontraron productos que no cumplen con el contenido neto declarado en la caja, nos referimos a los productos:

BIMBO Pro-T (en uno de los lotes analizados).

Campo Vivo Productos orgánicos (en uno de los lotes analizados).

Marces (en dos lotes analizados).

NÜWA (en un lote analizado).

AMARTANTO (en dos lotes analizados).

Hubo marcas cuyo contenido neto **no cumple con su declaración** en el envase individual, nos referimos a los productos:

Integra Proteína (en dos lotes analizados)

NutriWell super foods (en uno de los lotes analizados).

Nutri Well (en uno de los lotes analizados).

Sweet well (en uno de los lotes analizados).

■ LEYENDAS

Encontramos que el producto **AMARTANTO** / Barra proteica Uva / 162g/ México, resalta la palabra "UVA" y presenta imágenes alusivas a uvas; no obstante, **solo contiene saborizante.**

Algunos productos presentan en sus etiquetas leyendas mercadológicas, tales como:

All-Bran Pasas / Barras de salvado de trigo con pasas/ 240g/ México, Presenta leyenda: **"Siéntete All-bran ® mente nueva".**

NÜWA / Barrinolas Coco, almendra nuez y semilla de girasol/ 140g/ México, Presenta leyenda: **"Nutrición inteligente Plus", "Ingredientes Premium".**

Integra Proteína / Barra multigrano arándano+ almendra+cacahuate Sabor chocolate/ 260g/ México, Presenta leyenda: **"Barra de nutrición completa".**

Recomendaciones

■ Varios de los ingredientes pueden ser alérgenos, revisa antes de consumir.

■ Por sus componentes, las barritas son fuente de fibra, indispensable para el organismo porque ayuda a que el sistema digestivo trabaje correctamente. Lee la etiqueta.

Barras a base de

Azúcares (%) **41.36**

Marces

Barras de amaranto con miel de agave / 120g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
4.24	7.61	11.00	29
Carbohidratos totales (%)			70.48
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			350
Costo por porción ($)			7.67

Azúcares (%) **41.12**

Nutri Well Super foods

Barra orgánica/ 180g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
6.54	6.53	13.33	23
Carbohidratos totales (%)			65.35
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			346
Costo por porción ($)			14.83

Azúcares (%) **40.55**

Bicentury Slimdelis

Barritas de cereales bañadas en chocolate blanco / 100g / España

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
26.73	6.51	2.50	194
Carbohidratos totales (%)			60.83
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			510
Costo por porción ($)			7.20

Azúcares (%) **37.22**

Campo Vivo Productos orgánico

Barras de amaranto orgánicas / 100g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
5.54	8.35	17.65	13
Carbohidratos totales (%)			60.56
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			325
Costo por porción ($)			12.29

Azúcares (%) **36.71**

Nutri Well

Barras de Amaranto con cacahuate / 180g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
14.31	11.33	10.00	19
Carbohidratos totales (%)			55.78
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			397
Costo por porción ($)			8.67

Azúcares (%) **31.75**

Integra Proteína

Barra multigrano arándano+ almendra+cacahuate Sabor chocolate / 260g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
15.50	11.98	10.38	57
Carbohidratos totales (%)			54.23
Contenido energético (kcal por 100 gramos)			404
Costo por porción ($)			10.90

cereales y/o semillas

Azúcares (%) **39.06**

AMARTANTO

Barra proteíca Uva / 162g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
4.40	7.46	3.70	92

Carbohidratos totales (%)	78.87
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	385
Costo por porción ($)	5.48

Azúcares (%) **38.42**

Kellogg´s

Granos ancestrales. Barra de amaranto con hojuelas de trigo, arroz, quinoa y avena con base sabor cajeta / 162g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
11.29	5.05	3.70	146

Carbohidratos totales (%)	72.12
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	410
Costo por porción ($)	5.82

Azúcares (%) **37.82**

Eat Natural Lima Limón

Barras de amaranto orgánico con miel de abeja, coco y chía orgánicos / 6 barras / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
7.12	6.99	2.00	20

Carbohidratos totales (%)	75.06
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	392
Costo por porción ($)	7.83

Azúcares (%) **25.64**

BIMBO Pro-T

Barra con proteína/ 240g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
25.68	22.56	4.17	225

Carbohidratos totales (%)	40.34
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	483
Costo por porción ($)	9.78

Azúcares (%) **25.46**

All-Bran Pasas

Barras de salvado de trigo con pasas / 240g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
18.40	7.77	17.50	162

Carbohidratos totales (%)	46.24
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	382
Costo por porción ($)	5.35

Azúcares* (%) **13.14**

granvita

Barras de cereal. Sabor vainilla con almendras/ 132g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
8.93	6.88	8.18	258

Carbohidratos totales (%)	67.36
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	377
Costo por porción ($)	4.75

* No tienen azúcar añadida, provienen de sus ingredientes.

Barras a base de

Azúcares (%) **24.47**

Nature Valley Crujiente

Barras de granola con avena y miel / 252g/ Estados Unidos

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
18.11	7.57	4.76	324

Carbohidratos totales (%)	65.75
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	456
Costo por porción ($)	6.06

Azúcares (%) **23.63**

Horneaditas Quaker

Barras de Avena y trigo de grano entero, con arándano, linaza, amaranto y nuez / 200g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
19.51	8.87	9.50	289

Carbohidratos totales (%)	58.90
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	447
Costo por porción ($)	5.48

Azúcares (%) **21.09**

LÄRABAR

Barras crujientes de nueces y semillas con chocolate obscuro, almendra y semillas de chía germinadas / 140g / Canadá

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
44.44	16.89	11.43	141

Carbohidratos totales (%)	21.63
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	554
Costo por porción ($)	32.50

Azúcares (%) **17.18**

Fiber One Chewy Bars Protein

Barra suave con coco y almendra adicionada con proteína/ 165g / Estados Unidos

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
20.54	20.05	15.15	302

Carbohidratos totales (%)	35.07
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	405
Costo por porción ($)	9.98

Azúcares (%) **15.87**

Nature Valley Protein chewy bars

Barras suaves con miel, cacahuate, almendra, semillas de calabaza y proteína de soya / 201g / Estados Unidos

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
31.45	26.07	12.44	348

Carbohidratos totales (%)	23.02
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	479
Costo por porción ($)	9.98

Azúcares (%) **13.17**

BIMBO Multigrano Linaza

Barra de trigo, avena, linaza, centeno y cebada / 192g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
24.79	10.83	9.38	197

Carbohidratos totales (%)	49.66
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	465
Costo por porción ($)	4.83

Fotos de producto: Javier Caballero

cereales y/o semillas

Azúcares (%) **22.05**

Golden Hills

Barra de granola crujiente / 180g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
20.08	8.98	6.00	23

Carbohidratos totales (%)	60.14
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	457
Costo por porción ($)	6.90

Azúcares (%) **18.76**

Sweet well

Barras crujientes de cereal con frutos rojos/ 120g / Costa Rica

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
3.34	7.58	22.50	48

Carbohidratos totales (%)	60.57
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	303
Costo por porción ($)	8.32

Estas barritas no se deben consumir como sustituto de ninguna comida, sino como una colación.

Azúcares* (%) **10.63**

NÜWA

Barrinolas Coco, almendra nuez y semilla de girasol/ 140g / México

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
40.93	15.82	8.57	20

Carbohidratos totales (%)	28.06
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	517
Costo por porción ($)	14.49

Azúcares (%) **8.25**

Kashi

Barra de granola con miel, almendra y linaza / 210g / Estados Unidos

Grasa (%)	Proteína (%)	Fibra (%)	Sodio (mg/ 100 g)
16.25	9.92	8.57	249

Carbohidratos totales (%)	56.80
Contenido energético (kcal por 100 gramos)	413
Costo por porción ($)	11.23

* No tienen azúcar añadida, provienen de sus ingredientes.

ENDULZANTES DECLARADOS EN LA ETIQUETA

Azúcares

MARCA	PORCIÓN (g)	GRAMOS DE AZÚCARES QUE SE CONSUMEN POR PORCIÓN (g)	ENDULZANTES DECLARADOS EN LA ETIQUETA
Kashi	35	2.89	Jarabe de arroz, miel
granvita	22	2.89	Jarabe de maltitol, sucralosa
NÜWA	35	3.72	Maltitol y sorbitol
Sweet well	20	3.75	Isomaltol, sucralosa
BIMBO Multigrano Linaza	32	4.21	Azúcar, **jarabe de maíz de alta fructosa,** Stevia
Fiber One Chewy Bars Protein	33	5.67	Fructosa, azúcar, jarabe de maíz
Campo Vivo Productos orgánicos	17	6.33	Jarabe de agave
Nature Valley Protein chewy bars	40,2	6.38	Azúcar, jarabe de maíz, fructosa, miel
Golden Hills	30	6.62	Azúcar, miel de abeja
LÄRABAR	35	7.38	Miel de abeja, azúcar de arce
Bicentury Slimdelis	20	8.11	Azúcar, Fructosa
Marces	20	8.27	Miel de agave
Horneaditas Quaker	40 **	9.45	Azúcar
Kellogg´s All-Bran Pasas	40 *	10.18	Azúcar, **jarabe de maíz alto en fructosa**
Nature Valley Crujiente	42 *	10.28	Azúcar, azúcar morena, miel
Kellogg´s Granos Ancestrales	27	10.37	Glucosa, fructosa, azúcar invertido, dextrosa, azúcar
AMARTANTO	27	10.55	Jarabe de agave
Nutri Well	30	11.01	Jarabe de agave
Eat Natural Lima Limón	30	11.35	Miel de abeja
BIMBO Pro-T	48	12.31	Azúcar, jarabe de maíz
Nutri Well Super foods	30	12.34	Jarabe de agave
Integra Proteína	52	16.51	Jarabe de agave, fructosa, endulzante natural Stevia

*En particular para estos productos la porción son dos barritas ** la porción son tres barritas

Glucosa: es un azúcar simple, que se puede obtener de papa, trigo, arroz, maíz, es un tipo de azúcar que se utiliza de forma directa como "combustible" en el organismo.

Fructosa: se encuentra principalmente en frutas y en la miel. Tiene un poder edulcorante mayor que el azúcar (sacarosa), pero es metabolizada más lentamente. Proporciona 4 kcal por gramo, al igual que la sacarosa. Hay estudios que señalan que su consumo excesivo puede aumentar los triglicéridos en sangre.

Sacarosa: es el tipo de azúcar que comúnmente consumimos y se extrae naturalmente de la caña de azúcar o remolacha azucarera, compuesto de glucosa y fructosa. Su ingesta por gramo aporta 4 kcal.

Jarabe de maíz de alta fructosa:
Es un edulcorante que se obtiene a partir del procesamiento del almidón de maíz. Está formado principalmente por fructosa y glucosa, su poder edulcorante es mucho mayor que el de la sacarosa o azúcar común lo que permite la utilización en menor cantidad, sin embargo en los últimos tiempos se han planteado ciertas cuestiones en relación a que su consumo excesivo puede tener consecuencias negativas en la salud.

Stevia: edulcorante que no contiene carbohidratos ni calorías, no aporta nutrientes.

Miel o jarabe de agave:
Se obtiene del bulbo en forma de piña de la planta de agave. Prácticamente todo es fructosa y solo una pequeña cantidad es glucosa, por lo que tiende a ser metabolizada lentamente, pero el exceso tiene los efectos que ocasiona el consumir alta fructuosa.

Sucralosa: es un edulcorante de bajas calorias es 600-800 veces mas dulce El cuerpo humano no utiliza la sucralosa en sus procesos de generación de energia, esta pasa rapidamente a traves de él practicamente inalterada.

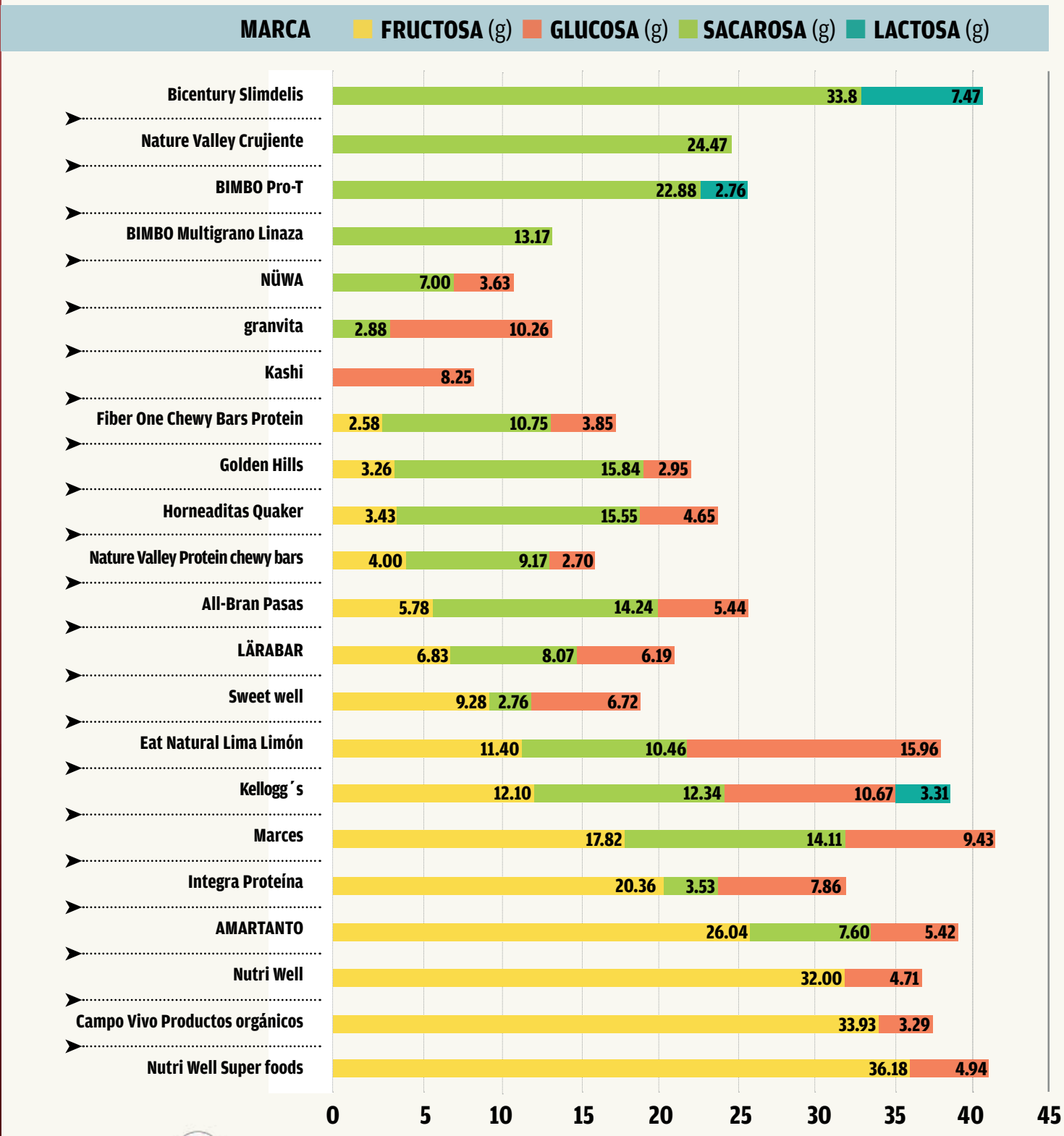
IMPORTANTE

En relación al consumo de azúcares, Pérez Cruz (2007) señala que "Los efectos indeseables en la salud relacionados con los hidratos de carbono son ocasionados por un exceso en su consumo. Muchos factores influyen para que esto ocurra, desde la cantidad consumida, su composición, efectos de procesamiento y su ingestión con otros componentes de la alimentación.

Pérez Cruz, E. (2007), Efectos benéficos y deletéreos del consumo de fructosa. Revista de Endocrinología y Nutrición, Vol. 15 (2):67-74.

AZÚCARES ENCONTRADOS
EN LAS PRUEBAS DE LABORATORIO

CONTENIDO DE AZÚCARES 100 GRAMOS DE BARRA



No consumir más de una porción en la colación.

PROTECTORES SOLARES PARA NIÑOS

Protege de los rayos solares la piel de los pequeños. Entérate de cuáles son los productos que no cumplen con el factor de protección solar que declaran ni con la resistencia al agua.

Existe una tendencia a buscar información sobre los efectos del sol principalmente enfocada a la preocupación sobre el deterioro de la capa de ozono provocada por la contaminación y cuya afectación deriva en recibir radiación ultravioleta (UV).

Los protectores solares son productos que contienen uno o más filtros solares que se aplican a la piel y producen una película para prevenir o disminuir los efectos perjudiciales de la radiación solar sin ningún efecto adverso sobre ésta, y pueden ser eficaces para evitar la quemadura solar.

Para que tengan estas características preventivas, deben proteger frente a radiaciones, UVB y UVA. Por ello, aunque el factor de protección solar (FPS) se refiera únicamente a la protección frente a la radiación que genera enrojecimiento de la piel (eritema), es decir, principalmente la radiación UVB, los productos de protección solar deben ofrecer protección frente a ambas radiaciones, UVB y UVA.

FOTO: DEPOSITPHOTOS

Es importante destacar que ni siquiera los productos de protección solar muy eficaces que protegen frente a ambas radiaciones, UVB y UVA, garantizan protección total frente a los riesgos de la exposición a radiación ultravioleta (UV). Ningún producto de protección solar puede filtrar toda la radiación UV. Por ello, para ser precisos en la declaración sobre el nivel de protección de los protectores solares y restringir la multiplicidad de números que aparecen en las etiquetas de estos productos, la NOM-141-SSA1/SCFI-2012, "Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial" en el Apéndice A estableció que los factores de protección solar deberán ajustarse a lo siguiente:

Clasificación	Factor de protección solar que se indica en la etiqueta	Factor de protección solar medido*	Factor mínimo de protección UVA recomendado
Baja protección	6	6 - 9.9	1/3 del factor de protección solar que se indica en la etiqueta
	10	10 - 14.9	
Media protección	15	15 - 19.9	
	20	20 - 24.9	
	25	25 - 29.9	
Alta protección	30	30 - 49.9	
	50	50 - 59.9	
Muy alta protección	50+	Igual o mayor a 60	

*Para la determinación de la eficacia del factor de protección solar deben utilizar como referencia los siguientes métodos de prueba. ISO24442:2011 *In vivo determination of sunscreen UVA protection. ISO24443:2012 Determination of sunscreen UVA photoprotection in vitro. Colipa 2011 Method for in vitro determination of UVA protection. FDA 2011 SPF test methods and for the UVA protection.*

FOTO: DEPOSITPHOTOS.COM

EL ESTUDIO

Se analizaron 25 protectores solares para niños en los que se analizó lo siguiente:

1 Información comercial

Que la **Información** en las etiquetas cumpliera con los requisitos de la NOM-141-SSA1/SCFI-2012, "Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial", que tuvieran denominación genérica y específica del producto, identificación del responsable del producto, leyenda del país de origen, lote, instrucciones de uso, contenido, ingredientes y las siguientes leyendas precautorias:

- Declarar el valor del Factor de Protección Solar (FPS), y en caso de que se utilicen las siglas FPS o SPF, señalar su significado.
- Indicar que protege contra UVB y UVA.
- Indicar que se mantenga a los bebés y niños pequeños fuera de la luz solar directa.
- Ostentar que no permanezca mucho tiempo expuesto al sol, aunque emplee un producto de protección solar.
- Advertir que la exposición excesiva al sol es un riesgo importante para la salud.
- Informar que suspenda su empleo si se presentan signos de irritación o salpullido.
- Señalar que evite el contacto con los ojos, puede causar irritación.

Además, los productos de protección solar deben llevar advertencias en las que se indique que no constituyen una protección al 100%, y consejos sobre las precauciones que conviene tener sobre su uso.

2 Se evaluó que la información fuera veraz y comprobable

Se realizaron evaluaciones mediante el análisis de la información presentada y se efectuó un estudio riguroso para producir una valoración razonada y coherente de las leyendas ostentadas.

3 Contenido neto

Se verificó la cantidad de producto preenvasado declarado en la etiqueta del envase.

4 Factor de protección solar (FPS)

Debido a que la normatividad establece para determinar la eficacia del factor de protección solar, experimentación en personas o experimentos de laboratorio en ambientes controlados que deben equipararse a los resultados en vivo, se revisaron los soportes técnicos presentados por los fabricantes para constatar técnicamente que se cumplía con la declaratoria del FPS conforme a lo establecido por la normatividad. Se corroboró que el FPS fuera la relación entre las eritematógena mínima en una piel protegida por un producto de protección solar, y la dosis eritematógena mínima en la misma piel sin proteger, siendo la dosis eritematógena mínima la cantidad de energía necesaria para generar un eritema (piel enrojecida).

5 Se revisó el factor de protección UVA

Que es el cociente entre la dosis mínima de UVA necesaria para inducir un oscurecimiento pigmentario persistente de la piel protegida por un producto de protección solar, y la dosis mínima de UVA necesaria para inducir el oscurecimiento mínimo de la misma piel sin proteger.

6 Resistencia al agua

Hay productos etiquetados como resistentes al agua, muy resistentes al agua o impermeables. En Estados Unidos se etiquetan conforme al tiempo de resistencia al agua, es decir, que se conserve el factor de protección después de la inmersión en el agua en tiempos establecidos. Los productos que se ostentaban como resistentes al agua, presentaron estudios clínicos con los cuales demostraron su veracidad.

$ COSTO POR ENVASE

$ COSTO POR 100 ML

Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por 100 mililitros para todos los productos. El precio considerado fue el obtenido al adquirir el producto en el mercado.

FOTOS: DEPOSITPHOTOS

PROTECTORES Y FILTROS SOLARES

HAWAIIAN Tropic
kids Loción protectora solar para niños
E.U.A. / 240 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor
El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas
No demuestra leyenda "no grasoso", ya que el estudio presentado es comparado con fórmula anterior y no se muestra escala para declaración.

$159.00 ENVASE
$66.25 100 ml

NIVEA sun kids
swim & play protector solar con Dexpantenol
México / 150 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor
Completa

Veracidad de Leyendas
Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$159.00 ENVASE
$106.00 100 ml

BANANA BOAT KiDS
Loción Protectora Solar Sin Lágrimas UVA/UVB
E.U.A. / 236 ml

Factor de protección solar **FPS 50**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor
El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas
Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$159.00 ENVASE
$67.37 100 ml

BANANA BOAT Aqua Protect KiDS
Loción Protectora Solar UVA/UVB
E.U.A. / 236 ml y 118 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(4 horas)**

Información al consumidor
El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%

Veracidad de Leyendas
No demuestra leyenda ""no grasoso"", ya que el estudio presentado es comparado con fórmula anterior y no se muestra escala para declaración. No demuestra resistente al la sudoración

$224.00 ENVASE
$94.92 100 ml

$166.00 ENVASE
$140.68 100 ml

NIVEA sun kids
protección & piel sensible protector solar
México / 200 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor
Completa

Veracidad de Leyendas
Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$159.00 ENVASE
$79.50 100 ml

HAWAIIAN Tropic Baby
Loción Protectora Solar para bebés
E.U.A. / 240 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor
El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas
Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$159.00 ENVASE
$66.25 100 ml

HAWAIIAN Tropic Baby

Loción Protectora Solar para bebés

E.U.A. / 240 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$165.60 ENVASE

$69.00 100 ml

BANANA BOAT Advanced Protection KiDS

Loción Protectora Solar UVA/UVB

E.U.A. / 180 ml

Factor de protección solar **FPS 50**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$202.00 ENVASE

$112.22 100 ml

Golden Island

BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS

México / 60 g

Factor de protección solar **FPS 49** (No es veraz con su declaratoria ya que debe declarar 30 de acuerdo a la normativa)
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistencia al agua **No se demuestra**

Información al consumidor

"El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.
Además utiliza incorrectamente la denominación de Bloqueador solar y los términos Máxima protección.
También utiliza incorrectamente el termino 50+ FPS Extremo"

Veracidad de Leyendas

NO DEMUESTRA LAS LEYENDAS:
HIDRATACIÓN DURADERA Y PROTECCIÓN INMEDIATA. 50+ FPS EXTREMO
UVA+UVB FILTERS PARA MÁXIMA PROTECCIÓN
AB UV-PROTECTION
RESISTENTE AL AGUA
El nuevo Bloqueador Solar Golden Island, es un bloqueador humectante y emoliente que permite estar expuesto al sol 50 veces más que sin protección alguna. Ha sido formulado con un sistema de filtros y pantallas solares UVA y UVB, para ofrecer la más confiable y completa protección solar de amplio espectro, además de brindarle una gran resistencia al agua. Esta especialmente desarrollo para ofrecer una fácil y cómoda aplicación en todo el cuerpo. Enriquecido con Aloe Vera y emolientes para brindar una hidratación total a la piel.

$21.40 ENVASE

$36.19 100 ml

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS DERMO-KIDS BEBÉ

Protector solar

Francia / 50 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$348.00 ENVASE

$696.00 100 ml

VICHY LABORATOIRES

Protector solar para niños

Francia / 300 ml

Factor de protección solar **FPS 50**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistente al agua **(20 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$479.00 ENVASE

$159.67 100 ml

NIVEA sun kids

protección & piel sensible

México / 200 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(40 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$303.00 ENVASE

$151.50 100 ml

PROTECTORES Y FILTROS SOLARES

BANANA BOAT KiDS SPORT

Loción Protectora UVA/UVB

E.U.A. / 180 ml

Factor de protección solar **FPS 50**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$205.00 ENVASE

$113.89 100 ml

Mustela

Protector solar Crema facial

Francia / 40 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$129.00 ENVASE

$322.50 100 ml

Eucerin KiDS SUN SPRAY

Protector Solar Corporal Spray para Niños

Chile / 200 ml (205 g)

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$517.00 ENVASE

$258.50 100 ml

babaria SUN

Protector Solar Infantil

España / 150 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistencia al agua **No se demuestra**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%

Veracidad de Leyendas

No demuestra la leyenda: "RESISTENTE AL AGUA"

$94.00 ENVASE

$62.67 100 ml

Mustela

Protector solar Crema facial y corporal

Francia / 100 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$224.00 ENVASE

$224.00 100 ml

NIVEA sun Kids

protector solar hidratante

México / 125 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$149.00 ENVASE

$119.20 100 ml

Caribbean Beach

BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS

México / 250 g

Factor de protección solar **FPS 49** (No es veraz con su declaratoria ya que debe declarar 30 de acuerdo a la normativa)
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección alta**
Resistencia al agua **No se demuestra**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%. Además utiliza incorrectamente la denominación de Bloqueador solar y el termino HIGH FPS. También utiliza incorrectamente el termino 50+ FPS SENSITIVE Las unidades las expresa incorrectamente

Veracidad de Leyendas

NO DEMUESTRA LAS LEYENDAS:
HIGH FPS 50+ SENSITIVE
Fórmula exclusiva con WATER SHIELD UVA UVB PROTECTION
WATER RESISTANT
Es un bloqueador humectante y emoliente que permite ser expuesto al sol hasta 50 veces más que sin protección alguna. Ha sido formulado con un sistema de filtros y pantallas solares UVA y UVB, para ofrecer la más confiable y completa protección solar de amplio espectro. Además de brindarle una gran resistencia al agua. Está especialmente desarrollado para ofrecer una fácil y cómoda aplicación en todos el cuerpo. Enriquecido con aloe vera y emolientes para brindar una hidratación total a la piel y evitar el envejecimiento prematuro, engrosamiento de la piel y lesiones más graves.

$69.00 ENVASE

$28.02 100 ml

FOTOSUN UV 100

Protector solar Kids Crema Facial & Corporal uso diario

México / 125 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistencia al agua **No demuestra a prueba de agua**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.
Además utiliza incorrectamente los términos Máxima protección, para bloquear

Veracidad de Leyendas

NO DEMUESTRA LAS LEYENDAS:
MÁXIMA PROTECCIÓN, A PRUEBA DE AGUA,
FOTOSUN UV 100 KIDS FPS 50+ es un protector solar de fácil aplicación, no graso, aprueba de agua. Provee un amplio espectro de protección contra los rayos UVA/UVB. FOTOSUN UV 100 KIDS FPS 50+ ha sido diseñado para bloquear y proteger la piel de los niños de los rayos ultravioleta UVA y UVB los cuales causan envejecimiento prematuro, engrosamiento de la piel y hasta lesiones más graves como cáncer de piel.
FOTOSUN UV 100 KIDS FPS 50+ es ideal para cualquier tipo de piel. La formula FOTOSUN UV 100 es: De rápida absorción. Emoliente, Humectante. No Comodogénico

$149.00 ENVASE
$119.20 100 ml

Coppertone

Protector Solar Kids tear free

E.U.A. / 237 ml

Factor de protección solar **FPS No presenta evidencia técnica que demuestre su factor de protección declarado**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **No presenta evidencia técnica que demuestre su clasificación**
Resistencia al agua **No presenta evidencia técnica que demuestre resistente al agua**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

NO PRESENTA EVIDENCIA TÉCNICA QUE DEMUESTRE LAS LEYENDAS:
PROTECTOR SOLAR, Con óxido de Zinc
FPS 50 AMPLIO ESPECTRO RECOMENDADO POR PEDIATRAS EN ESTADO UNIDOS
Alta protección contra el daño de los rayos UVA/UVB
No irrita los ojos
Resistente al agua (80 minutos)
Ayuda a prevenir quemaduras causadas por los rayos solares
Si se usa de acuerdo a las indicaciones señaladas (ver indicaciones de uso), y con otras medidas de protección solar, puede reducir el riesgo de cáncer en la piel y disminuir el envejecimiento prematuro de la piel causado por el sol.

$219.00 ENVASE
92.41 100 ml

Avène EAU THERMALE

Protector Solar para Niños en Leche

Francia / 250 ml

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(40 minutos)**

Información al consumidor

Completa

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$323.50 ENVASE
$129.40 100 ml

BIODERMA photoderm Kid

Protector solar

Francia / 100 ml
Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(40 minutos)**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

Tiene estudios técnicos que soporta la veracidad de las leyendas

$278.00 ENVASE
$278.00 100 ml

Simi Block kids 60

Fotoprotector solar contra rayos UVA y UVB Crema facial y corporal piel sensible

México /125 g

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **No se demuestra**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

NO DEMUESTRA LAS LEYENDAS:
Piel Sensible
Resistente al agua.

$53.50 ENVASE
$43.19 100 ml

Umbrella Kids

Emulsión Amplio espectro Hipoalergénico

Colombia / 120 g

Factor de protección solar **FPS 50+**
Clasificación de acuerdo al factor de protección solar **Protección muy alta**
Resistente al agua **(80 minutos)**

Información al consumidor

El producto no ostenta advertencias en las que se indique que no constituye una protección al 100%.

Veracidad de Leyendas

NO DEMUESTRA LAS LEYENDAS:
Por su SPF 50+ bloquea el 98 % de la radiación solar, ofreciendo la máxima protección contra las quemaduras solares, el envejecimiento prematuro, así como las alteraciones celulares en la piel causadas por el sol.

$380.00 ENVASE
$312.47 100 ml

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Contenido neto

Todos los productos verificados cumplieron con el contenido neto declarado.

Factor de Protección Solar.

Los productos **Golden Island "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 60 g y Caribbean Beach "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 250 g**, no cumplen con el factor de protección solar que declaran.

Etiquetado

Se encontraron incumplimientos de acuerdo a lo establecido en la NOM-141-SSA1/SCFI-2012.

(Ver tablas).

Denominación

Golden Island "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 60 g y Caribbean Beach "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 250 g, usan indebidamente la denominación de Bloqueador solar porque la NOM-141-SSA1/SCFI-2012 indica que "no deben hacerse declaraciones que conlleven las siguientes características: protección al 100% frente a la radiación UV (como «bloqueador o bloqueante solar» o «protección total»).

Resistencia al agua

Los productos que no cumplieron su declaratoria relativa a la resistencia al agua fueron: **Golden Island "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 60 g, Caribbean Beach "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS" de 250 g, babaria SUN "Protector Solar Infantil" de 150 ml, FOTOSUN UV 100 "Protector solar Kids Crema Facial & Corporal uso diario" de 125 ml y Simi Block kids 60 "Fotoprotector solar contra rayos UVA y UVB Crema facial y corporal piel sensible" de 125 g.**

Veracidad de información

Después de la revisión de los estudios técnicos presentados, encontramos que para los siguientes productos no fue demostrada la veracidad de algunas de sus leyendas (ver tablas):

Golden Island "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS " de 60 g.

Caribbean Beach "BLOQUEADOR SOLAR PARA NIÑOS de 250 g.

Simi Block kids 60 "Fotoprotector solar contra rayos UVA y UVB Crema facial y corporal piel sensible" de 125 g.

Umbrella Kids "Emulsión Amplio espectro Hipoalergénico" de 120 g.

En el caso de **Coppertone "Protector Solar Kids tear free" de 237 ml**, el responsable del producto no presentó evidencias técnicas para demostrar la veracidad de información declarada y su factor de protección.

babaria SUN Protector Solar Infantil de 150 ml.

FOTOSUN UV 100 "Protector solar Kids Crema Facial & Corporal uso diario" de 125 ml.

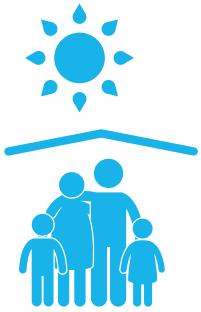
HAWAIIAN Tropic kids "Loción protectora solar para niños" de 240 ml.

BANANA BOAT Aqua Protect KiDS "Loción Protectora Solar UVA/UVB" de 236 ml y 118 ml.

RECOMENDACIONES

Protege a los niños del sol. Los niños suelen ser más vulnerables a los riesgos ambientales que los adultos. Cuando estén al aire libre hay que protegerlos de la exposición a los rayos UV como ya se ha explicado. Los bebés deben permanecer siempre a la sombra.

Trata que los niños y tú estén bajo la sombra cuando los rayos UV sean más intensos, no olvides que los árboles, las sombrillas o los toldos no protegen totalmente contra la radiación solar.



Sobre la base de diversos estudios, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, de la Organización Mundial de la Salud, ha puesto de relieve la importancia de la aplicación correcta de productos de protección solar para alcanzar la eficacia del factor de protección solar declarado.

Recuerda que los protectores solares no protegen al 100%. Utiliza cremas con filtro solar. Aplica una crema protectora de amplio espectro, con factor de protección igual o superior a 30. Extiéndela generosamente sobre la piel expuesta y repite la aplicación cada dos horas, o después de trabajar, nadar, jugar o hacer ejercicio al aire libre.

Todos los protectores solares se deben aplicar en forma abundante y según las instrucciones de la etiqueta.

1 Índice UV Solar Mundial guía práctica. Organización Mundial de la Salud 2003. WHO/SDE/OEH/02.2.

2 Recomendación de la Comisión de 22 de septiembre de 2006 relativa a la eficacia de los productos de protección solar y a las declaraciones sobre los mismos [notificada con el número C(2006) 4089] (Texto pertinente a efectos del EEE) (2006/647/CE), publicado en el Diario Oficial de la Unión Europea el 26.9.2006

3 "El mejor protector solar: aprende acerca de las opciones de protectores solares" Mayo Clic. Página de internet www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/best-sunscreen/art-20045110.

Ficha técnica

Periodo del estudio
12 de marzo al 15 de mayo del 2019

Periodo de adquisición de producto
12 de marzo al 11 de marzo del 2019

Productos analizados
25

Pruebas realizadas
1225

Normatividad

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** "Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación".

- **NOM-141-SSA1/SCFI-2012.** "Etiquetado para productos cosméticos preenvasados. Etiquetado sanitario y comercial".

FOTO: DEPOSITPHOTOS

TECNOLOGÍA ◇ DOMÉSTICA ◇ PROFECO

CREMA FACIAL CON FILTRO SOLAR

Caducidad: 6 meses ♦ **Conservación:** Mantén cerrado el recipiente y guárdalo en un lugar frío y seco.

INGREDIENTES*

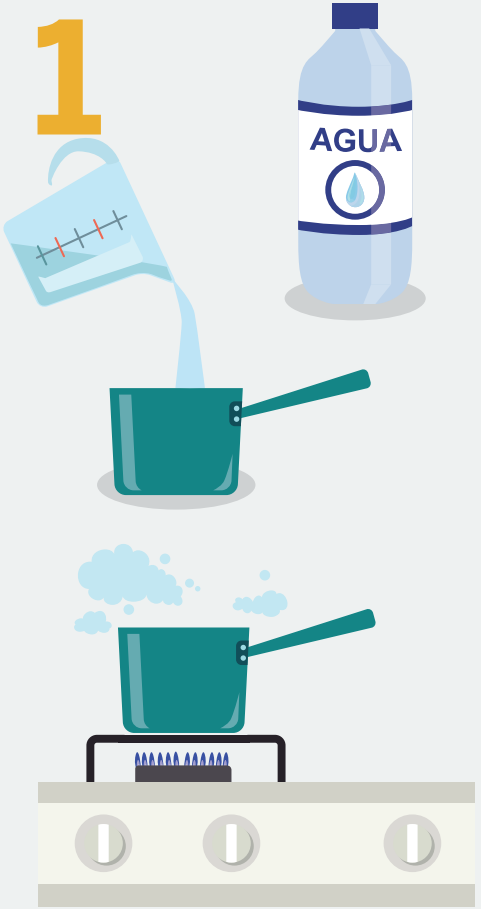
- 30 g de ácido esteárico
- 10 g de lanolina
- 10 g de esperma de ballena
- 10 g de cera de abeja
- 200 g de vaselina sólida ó líquida
- 3 g de vitamina E líquida (tab)
- 3 g de colágeno líquido
- 3 g de elastina en polvo
- 5 ml de trietanolamina
- 300 ml de agua embotellada
- 3 g de esencia base agua
- 5 g de filtro solar

UTENSILIOS

- 2 ollas de peltre, una de 1 lt y otra con capacidad para 6 lts
- 1 pala de madera
- 1 pala miserable
- 1 recipiente de plástico boca ancha con capacidad para 600 g
- 1 franela
- 1 báscula
- 1 cuchara sopera
- 1 jarra medidora

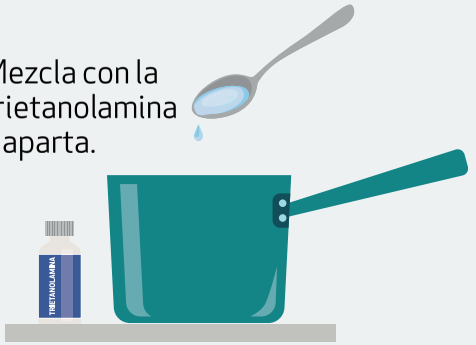
*Los puedes conseguir en drogerías.

1

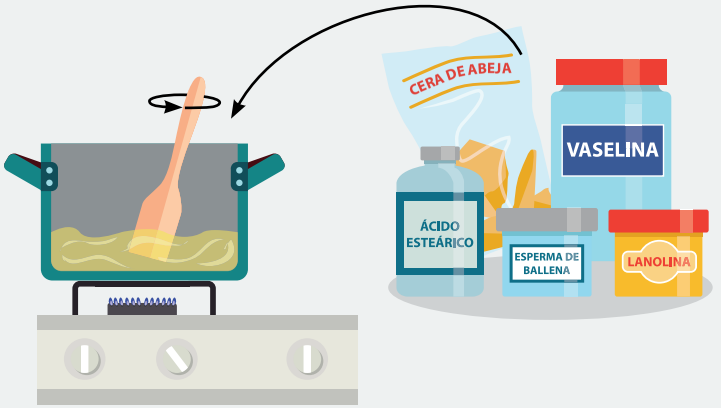


En la olla de 1 litro pon a calentar el agua y retira del fuego antes de que empiece a hervir.

2 Mezcla con la trietanolamina y aparta.



3 En la olla con capacidad de 6 litros funde a fuego bajo la vaselina, el ácido esteárico, el esperma de ballena, la cera de abeja y la lanolina. Mueve moderadamente hasta obtener una mezcla líquida. Ten cuidado con estos ingredientes oleosos, mantén la temperatura baja, de lo contrario puede afectar los ingredientes.



Retira del fuego e integra el agua caliente del paso uno. No dejes de mover hasta obtener un producto espeso y homogéneo.

5 Una vez fría o tibia, agrega la vitamina E, elastina, el colágeno, el filtro solar y la esencia. Sigue moviendo.

EN NÚMEROS
MEXICANOS DE VACACIONES

7 de cada 10 planea con anticipación sus vacaciones.

4 de cada 10 mexicanos opina que estar de vacaciones es lo que más feliz los hace.

23% organiza actividades de esparcimiento en su ciudad.

De una encuesta a 505 compatriotas, **el 63% considera su smartphone como un compañero indispensable de viaje**; **el 75% busca acceso a *wifi*** durante sus vacaciones; **31% se conecta a su oficina** alrededor de media hora durante sus días de descanso.

La Ciudad de México ocupó el primer lugar junto a Cancún y Guadalajara dentro de los destinos favoritos de los viajeros nacionales.

8 de cada 10 salen a algún destino turístico en la República Mexicana.

Una encuesta de Feebbo asegura que **el medio de transporte por excelencia del mexicano para salir de vacaciones, es el autobús, seguido del auto propio y el avión en último lugar**.

25%
de los connacionales
aprovecha alguna oferta para salir
aunque no lo tenía planeado.

23% contrata en una agencia de viajes,
31% por internet
y
34% por separado.

Fuentes:
https://bit.ly/2KvpiWA
https://bit.ly/2LfLOTI
https://bit.ly/2ZKgwuw

PROFECO

PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

ENCUENTRA LOS MEJORES PRECIOS CERCA DE TI.

PROFECO TE ACOMPAÑA ESTÉS DONDE ESTÉS PARA QUE PUEDAS AHORRAR.

Descarga la APP

DESCARGAR DESDE App Store

DESCARGAR DESDE Google play
ANDROID APP ON

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $ APP

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

ALERTAS

Alerta 35 /2019: ¡Precaución!

Usuarios de asientos para bebé, Rock n´Play Sleeper de la marca Fisher Price.
Empresa: Mattel de México, S. A. de C. V.

Producto: 5,676 asientos dañados.

Riesgo y/o desperfecto: En caso de que el bebé se volteé sin estar asegurado conforme al sistema de sujeción, y gira en posición de espaldas, puede provocar caídas, asfixia o sofocación cuando permanezca un periodo prolongado en esa posición.

Solución: Mattel de México indicó que los consumidores podrán devolverlo a cambio de un reemplazo por un producto de esta marca con valor similar al modelo Rock´n Play Sleeper.

Alerta 49/2019: ¡Ojo!

Dueños de autos Toyota, Yaris Hatchback, modelos 2015 y 2016.

Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. de R. L. de C. V.

Producto: 4,990 vehículos en mal estado.

Riesgo y/o desperfecto: Debido a que los vehículos están equipados con sensores laterales de las bolsas de aire, instalados en cada una de las puertas delanteras, conectados a la Computadora del Sistema de Bolsas de Aire (SRS) por medio de un arnés de cables, existe la posibilidad de que el aislante de los cables del arnés se desgaste y en caso de entrada de agua presenten corrosión. Esta condición de circuito abierto podría generar que la luz de advertencia del Sistema de Bolsa de Aire se encienda. Adicionalmente, las bolsas de aire frontales del cojín del asiento y las laterales de tipo cortina, podrían desactivarse y no desplegarse normalmente. En el remoto caso de que no detonaran o se presentara un funcionamiento inadecuado de las bolsas de aire, podría incrementar el riesgo de lesiones en caso de un choque.

Solución: Se reemplazará el conjunto del arnés en una o en ambas puertas por uno mejorado y la comprobación y reparación requerida es gratuita.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
Red de Alerta Rápida

Platillo Sabio

PROFECO

Son económicos, saludables y fundamentales en nuestra dieta. Desde hace siglos forman parte de la dieta del mexicano y con el maíz y el chile son la trilogía básica de nuestra alimentación.

FRIJOL

Los nahuas lo llamaban frijol-etl y al de mayor tamaño ayocotl. Servía como tributo en diferentes rituales relacionados con la fertilidad. Los españoles le llamaron frisol, que proviene del catalán fesol. Los franceses, al conocer el frijol en América, tomaron la palabra ayocotl –ayocote que lo designaba en náhuatl- y terminó siendo haricot en francés.

VARIEDADES

AYOCOTE. Del náhuatl ayecohtli. Es el más grande de los frijoles, su color va del morado, café, rojo y pintos, depende de la región. Al cocerse adquieren un tono café oscuro.
VAQUITA O PINTO. Su corteza tiene manchitas negras, rojas, cafés o moradas, de ahí el nombre. Su sabor es ligero y la textura cremosa, de caldo semidenso. Lo puedes cocinar en potajes y sopas y combinar con verduras. Puedes rellenar chiles o solo guisarlos con cebolla.
ESPELÓN. Del maya x'pelón, así se le conoce al frijol negro de la península de Yucatán. Con ellos se elabora el chay-uah, un tamal preparado con masa de maíz revuelta con chaya, manteca de cerdo y frijol espelón.

COMPRA

Asegúrate de que no estén viejos.
Si se ven arrugados, rotos o descoloridos, significa que están muy viejos y no se cocerán apropiadamente.
Evita frijoles con hoyos, si los ves así es porque han sido atacados por gorgojos y estos pueden infestar otros productos secos y harinas en tu alacena.

CONSERVACIÓN

- Guárdalos en bolsas de plástico grueso o en contenedores de plástico o de vidrio sellados.
- Colócalos en un lugar fresco y seco.
- Para guardarlos cocidos, déjalos enfriar antes de meterlos al refrigerador. Drénalos antes de guardar. El caldo lo puedes usar para salsas u otras recetas.
- Se pueden congelar hasta por tres meses. Para recalentarlos, agrega agua y deja que hiervan durante varios minutos. En lugar de agua puedes usar caldo de pollo o verduras.

Fuentes:
El frijol, parte de la trilogía de alimento en el México prehispánico, en https://bit.ly/31vKbpW
Legumbres: un lujo en el plato, consultado en http://bit.ly/2e9kt24
Biodiversidad mexicana. Frijol, consultado en http://bit.ly/2dKRTVr
Fiesta, música y cantos de los pueblos indígenas, en https://bit.ly/2ReHpAy
Haciendo milpa, en https://bit.ly/2YYBNOj
Ayocote, en https://bit.ly/2WGqCfR
Espelón, en https://bit.ly/2IG509k
Chay-uah, en https://bit.ly/2IGFAsb

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Llena tu mesa de sazón y tradición con este platillo popular de fácil preparación, ya sea en el desayuno o la comida, deleita el paladar de los tuyos con esta receta.

Fotografía: José Luis Sandoval

CHEF: **Lorena Vázquez**
LoreVaz_2904
LoreVal
Lore_2904

PANUCHOS

INGREDIENTES (4 personas)
- 1 pechuga grande cocida y deshebrada
- 1 kg de masa de maíz
- 2 tazas de frijoles refritos
- 1 cebolla morada, fileteada
- 3 chiles habaneros, en rodajas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Para servir:
- Lechuga fileteada al gusto
- Jitomate al gusto

PREPARACIÓN
1. En un tazón vierte la cebolla fileteada, los chiles habaneros en rodajas, los jugos de limón y naranja, el orégano, y salpimienta al gusto. Mezcla hasta integrar todos los ingredientes y lleva al refrigerador por 4 horas mínimo (o de preferencia toda la noche).
2. Amasa la masa y agrega un poco de agua, si está muy seca. Haz las tortillas un poco más gruesas de lo normal y colócalas en un comal a fuego medio, voltéalas y espera hasta que inflen.
3. Abre las tortillas por la mitad y rellénalas con los frijoles refritos.
4. Caliéntalas un poco más en un sartén, sirve en un plato y termina de preparar con el pollo deshebrado, la lechuga fileteada y algunas rodajas de jitomate.
5. Acompaña con las cebollas encurtidas.

SABOR DEL SURESTE MEXICANO

La comida yucateca es una de las más representativas del país pues tiene platillos únicos y deliciosos, la cochinita pibil es uno de ellos. Te ofrecemos algunos tips para que la prepares en casa.

En Yucatán, la cochinita pibil es un platillo tradicional y la preparación clásica es debajo de la tierra en un "*pib*", cuyo significado es horno en maya; no obstante, sabemos que puede ser complicado que en tu casa tengas uno, por tanto, te damos estos consejos para que la cocines sin que pierda su sabor inconfundible.

- Usa una olla exprés y coloca una cama de hojas de plátano (previamente tatemada a fuego para suavizarlas y poderlas usar más fácilmente), esto servirá para aislar el agua y para que la carne se cocine a baño maría.
- La hoja de plátano aportará parte del sabor característico de la cochinita pibil, por lo que es muy importante que la adquieras.
- En cuanto a la carne, de preferencia, déjala marinar toda la noche.
- El agua que viertas en la olla exprés no deberá tener contacto en ningún momento con la carne así te asegurarás de que se cocine solo en su jugo y aporte un sabor más concentrado.
- Al cocinar la carne (lomo de res, de cerdo, carne para deshebrar, etc) agrega el jugo de media naranja al agua donde la hervirás, esto le dará suavidad a la carne.

Chef: Lorena Vázquez
LoreVaz_2904
LoreVal
Lore_2904